

**PENGARUH KONSELING *BEHAVIOR CONTRACT* UNTUK MENGURANGI
PERILAKU KECANDUAN MEDIA-SOSIAL PADA PESERTA DIDIK
KELAS X SMK PGRI 4 BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling
Pendidikan Islam

Oleh:

**NURSIWAN PRATAMA SURYA
NPM: 1411080091**

Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H / 2018 M**

**PENGARUH KONSELING *BEHAVIOR CONTRACT* UNTUK MENGURANGI
PERILAKU KECANDUAN MEDIA-SOSIAL PADA PESERTA DIDIK
KELAS X SMK PGRI 4 BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling
Pendidikan Islam

Oleh:

**NURSIWAN PRATAMA SURYA
NPM: 1411080091**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
Pembimbing II : Dr. Laila Maharani, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H/ 2018 M**

ABSTRAK

PENGARUH KONSELING BEHAVIOUR CONTRACT UNTUK MENGURANGI PERILAKU KECANDUAN MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS X SMK PGRI 4 BANDAR LAMPUNG

Oleh
Nursiwan Pratama Surya
1411080091

Media sosial sebagai sarana penghapus batasan-batasan dalam bersosialisasi yang tidak terpaud ruang dan waktu. Perilaku kecanduan media sosial yang terjadi pada peserta didik kelas X Pemasaran SMK PGRI 4 Bandar Lampung berpengaruh pada penurunan daya serap peserta didik dalam hal ini di lingkungan sekolah. Perilaku kecanduan media sosial seperti : Merasa senang dengan media sosial, Perlu waktu tambahan, Kurang mampu mengontrol, mengurangi dan menghentikan, Merasa gelisah, murung, depresi.

Rumusan masalah pada penelitian ini ialah apakah konseling Behaviour Contract berpengaruh dalam mengurangi perilaku kecanduan media sosial pada peserta didik kelas X SMK PGRI 4 Bandar Lampung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku kecanduan media sosial peserta didik. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *quasi experimental design* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yang digunakan yaitu *nonequivalent control group design*. Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest* dengan memberikan instrumen berupa angket kecanduan media sosial.

Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung eksperimen $< z$ kontrol ($2,521 < 2,524$) Sehingga dapat dikatakan bahwa konseling *behaviour contract* dapat mengurangi perilaku kecanduan media sosial peserta didik.

Kata kunci : Konseling Kelompok, Teknik *Behaviour Contract*, Kecanduan Media Sosial



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH KONSELING BEHAVIOR CONTRACT UNTUK
MENGURANGI PERILAKU KECANDUAN MEDIA-SOSIAL
PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMK PGRI 4 BANDAR
LAMPUNG**

Nama : Nursiwan Pratama Surya
NPM : 1411080091
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.
NIP. 196104011981031003

Pembimbing II

Dr. Laila Maharani, M.Pd.
NIP. 196701151993032001

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Andi Thahir, M.A., Ed.D.
NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol. H. Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260 Fax 780422

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“PENGARUH KONSELING BEHAVIOR CONTRACT UNTUK MENGURANGI PERILAKU KECANDUAN MEDIA-SOSIAL PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMK PGRI 4 BANDAR LAMPUNG** Disusun Oleh **NURSIWAN PRATAMA SURYA**, NPM: **1411080091**, Jurusan **BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**, Telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari Jumat, 19 Oktober 2018.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Sidang : Syofnidah Ifrianti, M.Pd

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd

Penguji Utama : Dr. Oki Dermawan, M.Pd

Penguji Pendamping I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

Penguji Pendamping II : Dr. Laila Maharani, M.Pd

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd

NIP. 19560810 198703 1 001

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ

الْمُعْتَدِينَ ﴿٨٧﴾

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan jangan lah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. (Al-Maidah ayat 87).*¹

¹Departemen Agama RI, Al-Quran dan Terjemah (Bandung: PT. Sygna Examedia Arkanleema,2007), h.123

PERSEMBAHAN

Teriring doa dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, ku persembahkan karya sederhana skripsi ini sebagai ungkap bakti dan sayangku kepada:

1. Ayahanda tercinta Yahdi Hasan dan kepada Ibunda tercinta Suryati yang telah berjuang keras untuk anaknya yang tak pernah patah semangat, memberikan cinta kasih sayang, pengorbanan dan senantiasa mendoakan keberhasilan dan kebahagiaan untuk anak-anaknya.
2. Adik-adikku Afriana Surya dan Ridho Dinata Surya yang peneliti sayangi dan banggakan yang selalu memberikan semangat, mendoakan dan menantikan keberhasilanku.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakan dalam berfikir dan bertindak, semoga ini menjadi awal kesuksesan dalam hidupku.

RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Nursiwan Pratama Surya, seorang anak yang dilahirkan di Kotabumi tepatnya pada tanggal 13 Mei 1996 yang merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, yaitu Nursiwan Pratama Surya, Afriana Surya, Ridho Dinata Surya yang semuanya dilahirkan dari pasangan bapak Yahdi Hasan dan ibu Suryati.

Jenjang pendidikan pertama peneliti dimulai dari Sekolah Dasar (SD) Negri 3 tanjung aman, Lampung Utara selesai pada tahun 2008, kemudian pada tahun 2008 peneliti melanjutkan pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negri 1 Kotabumi, Lampung Timur lulus pada tahun 2011, kemudian penulis melanjutkan pada jenjang pendidikan Madrasah Aliyah Negeri 1 Lampung Utara lulus pada tahun 2014. Pada tahun yang sama, yakni tahun 2014, peneliti masuk di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur Seleksi Prestasi Akademik-Perguruan Tinggi Keislaman Negeri (SPAN-PTKIN).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring jalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat dan pengikutnya.

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Konseling Behaviour Contract Untuk mengurangi Perilaku Kecanduan Media Sosial Pada Peserta Didik Kelas X SMK PGRI 4 Bandar Lampung ”**, adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari hambatan yang datang baik dari dalam maupun dari luar diri peneliti. Penulisan skripsi ini tidak terlepas bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan., oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan ucapan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar,M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Andi Thahir,S.PSI.,M.A.,ED.D, selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam beserta Dr. Oki Darmawan M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah banyak memberikan masukan dan pengarahan tentang skripsi ini sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

3. Drs.H.Badrul Kamil,M.Pd selaku Pembimbing I dan Dr.Laila Maharani,M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini, ditengah kesibukan namun tetap meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih atas ilmunya yang sangat bermanfaat.
5. Ibu Erna Yuwita, S.E selaku Kepala SMK PGRI 4 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada Penulis untuk melakukan penelitian dalam mengumpulkan data skripsi peneliti, serta bapak dan ibu dewan guru, khususnya guru bimbingan dan konseling yaitu ibu Irma Nilawati, S.Pd atas kerja samanya dan bantuannya selama peneliti melakukan proses penelitian.
6. Kepada peserta didik SMK PGRI 4 Bandar Lampung yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Teristimewa untuk Ayah,Bunda dan Sidah ku Tercinta dan kusayangi yang telah membesarkan, mendidik, dan tak henti-hentinya berdoa untuk keberhasilanku, terimakasih untuk semuanya

8. Terimakasih kepada adik-adikku, Afriana Surya dan Ridho Dinata Surya yang telah membantu dalam susah dan senang
9. Sahabat-sahabatku Romsy, Tri, Adi, Ari, Wahyu, Afif, Anggara, Adit, Maiza, Rendi, Orman, Fegit, yang telah memberikan arti persahabatan terimakasih segalanya semuanya akan terkenang selalu.
10. Sahabat-sahabatku di Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (Suko, Rudi, Ahmad, Pian, Piki, Tebe, Anugra, Eko, Fizai, Reysa, Kamel, Indah, Ocha, Ana, Reza, Kia, Chima, Kosasi, Siti) terimakasih atas kebersamaan selama ini
11. Teman-temanku jurusan Bimbingan Konseling angkatan 2014 khususnya kelas B yang selalu membantu dan memberi semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bantuan yang diberikan dengan penuh keikhlasan tersebut menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT
12. Teman-teman PPL dan KKN
13. Seluruh keluarga besar Tn. Hoop terimakasih atas doa dan bantuannya.
14. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan mendewasakan dalam berfikir dan bertindak. Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Amin.
15. Semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil, yang tak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas segala kebaikan semoga amal dan kebaikan diberi pahala yang setimpal.

Peneliti sangat menyadari keterbatasan pengetahuan, pengalaman dan informasi yang ada pada diri peneliti, sehingga dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan baik dalam hal penyampaian maupun kelengkapannya. Segala kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi kebaikan dalam penulisan yang akan datang. Akhirnya peneliti harapkan semoga karya sederhana ini bisa bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 02 September 2018
Peneliti,

Nursiwan Pratama Surya
NPM: 1411080091

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	I
PERSETUJUAN.....	II
ABSTRAK	III
MOTTO	IV
PERSEMBAHAN.....	V
RIWAYAT HIDUP	VI
KATA PENGANTAR.....	VII
DAFTAR ISI.....	VIII

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Batasan Masalah	13
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Ruang Lingkup Penelitian	14

BAB II : LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok	16
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	16
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	18
3. Asas-asas Konseling Kelompok	19
4. Komponen Layanan Konseling Kelompok	20
5. Tahap Dalam Konseling Kelompok	21
B. Teknik Behavior Contract.....	22
1. Pengertian	22
2. Syarat-syarat dalam memantapkan kontrak perilaku.....	25
3. Prinsip Dasar Konseling Behavior Contract.....	26
4. Tujuan Konseling Behavior Contract	27

5. Manfaat Konseling Behavior Contract	28
6. Langkah-Langkah Konseling Behavior Contract	28
7. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Behavior Contract...	30
C. Kecanduan Media Sosial.....	30
1. Pengertian Kecanduan.....	30
2. Kriteria Perilaku Kecanduan Media Sosial	31
3. Dampak Perilaku Permainan Internet	32
4. Faktor Penyebab Perilaku Kecanduan Media Sosial	37
C. Penelitian yang Relevan	38
D. Kerangka Berpikir	40
E. Hipotesis	43

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	44
B. Desain Penelitian	44
C. Variabel penelitian	46
D. Definisi operasional	47
E. Populai dan Sampel Penelitian	49
F. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	50
G. Teknik Pengumpulan Data	53
H. Uji Instrumen	55
I. Tahapan-tahapan Teknik Kontrak Perilaku	55

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian	62
1. Gambaran Umum Gangguan Kecanduan Media Sosial	62
2. Analisis Pelaksanaan Penelitian	65
B. Data Deskripsi Posttest	69

1. Hasil posttest kelas Eksperimen	69
2. Hasil posttest kelas Kontrol	70
C. Uji Hipotesis Wilcoxon	75
1. Analisis perhitungan kelas eksperimen	76
2. Analisis perhitungan kelas kontrol	80
3. Analisis perhitungan kelas eksperimen dan kontrol	84
D. Pembahasan	87
E. Keterbatasan peneliti	89

BAB V : KESIMULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	91
B. Saran.....	91

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Gambaran Permasalahan Kecanduan media sosial peserta didik kelas X Pemasaran SMK PGRI 4 Bandar Lampung	8
2. Definisi Operasional.....	46
3. Populasi	48
4. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen	50
5. Skor Alternatif Jawaban	52
6. Kriteria Kecanduan Media Sosial	54
7. Uji Validitas	56
8. Hasil Validitas	56
9. Reliability Statistics	58
10. Tahapan Pemberian Layanan Konseling Kelompok	60
11. Data <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	62
12. Data <i>Pretest</i> Kelas Kontrol	63
13. Hasil <i>Posttes</i> Kelas Eksperimen	69
14. Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol	70
15. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	71
16. Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelas Kontrol	72
17. Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	75
18. Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen	76
19. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelas Kontrol	79
20. Uji Wilcoxon Kelas Kontrol	80
21. Deskripsi data kelas eksperimen dan kelas kontrol	83
22. Perbandingan kelas eksperimen dan kelas Kontrol	84

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka berpikir penelitian.....	41
2. <i>Non-equivalent Control Group Design</i>	44
3. Hubungan Antar Variabel.....	45
4. Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	72
5. Grafik <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelas Kontrol	74
6. Kurva Kelas Eksperimen	78
7. Kurva Kelas Kontrol	82
8. Grafik Penurunan Perilaku Kecanduan Media Sosial	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini gaya hidup telah mengedepankan hidup yang serba instant. Hal ini dikarenakan perkembangan teknologi yang semakin canggih memungkinkan dicapainya tempat-tempat yang tadi nya jauh dan mustahil untuk ditempuh dalam waktu yang sangat singkat, demikian pula teknologi yang demikian itu memungkinkan dikirimnya berita-berita dengan amat cepat, jelas dan lengkap.¹ Khusus nya perkembangan internet yang begitu pesatnya seolah-olah internet tidak dapat dipisahkan dari kehidupan, tidak terkecuali dalam dunia pendidikan dan peserta didik.

Indonesia merupakan salah satu pengguna media sosial paling aktif dan terbesar didunia. Menurut survei Litbang Kompas pada Juni 2015 di lima belas kota (di luar Jakarta) dengan 6.000 responden menunjukkan empat dari sepuluh responden mengaku memiliki perangkat ponsel pintar. Sekitar 85% diantaranya aktif mengakses

¹ Prayitno Erman amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (jakarta: rineka cipta, 2009).h.5

internet via ponsel. Tak kurang dari 61% responden juga mengaku lebih banyak mengakses media sosial.²

Menurut data survei tersebut dapat dilihat bahwa mayoritas pengguna ponsel pintar sangat aktif mengakses internet terlebih media sosial. Hal ini tidak dipungkiri terjadi juga dikalangan peserta didik, terlebih di era globalisasi seperti ini penggunaan ponsel pintar (smartphone) sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan pada akhir 2011, 45% dari 2,3 Miliar orang didunia mengakses internet.³

Menurut Kaplan dan Haenlein, media sosial sebagai sekelompok aplikasi berbasis internet yang membangun di atas fondasi ideologi dan teknologi Web 2.0, dan memungkinkan penciptaan dan pertukaran User Generated Content.⁴

Internet dan sosial media memang memiliki manfaat yang positif yakni sebagai sumber dan pemberi informasi, sarana ekspresi diri, serta membangun koneksi/relasi dengan kerabat dan teman. Akan tetapi jika penggunaan nya sudah berlebihan dan mengakibatkan kecanduan menggunakan media sosial atau internet akan berdampak negatif.

² Suwardiman, "Polaritas netizen amati pemerintah" (On-Line), Tersedia di <http://www.batukarinfo.com/news/polarisasi-netizen-amati-pemerintahan>. Di akses 8 Februari 2018 jam 02.56

³ Siti Zobidah Omar et al, *Children Internet Usage: Opportunities for Self Development* Malaysia : Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2014) hlm. 75-80 vol. 155

⁴ Lutfiye can, Nihat kaya., "Social networking sites addiction and the effect of attitude towards social network advertising". Procedia- Social and Behavior Sciences, Vol 235. 2016,486

Al-quran mengajarkan kepada umat manusia bahwa ,untuk tidak berlebihan terhadap sesuatu. Karena Allah SWT tidak menyukai sesuatu yang berlebihan. Sesuatu yang berlebihan itu tidak baik. Seperti kandungan surat Al-maidah ayat 87 berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ

الْمُعْتَدِينَ ﴿٨٧﴾

87. Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah allah halalkan bagi kamu, dan jangan lah kamu melampaui batas. Sesungguhnya allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.

Pesan utama dalam ayat tersebut merupakan peringatan bagi seluruh umat islam didunia untuk tidak melakukan sesuatu secara berlebihan atau sampai melampaui batas bisa jadi sesuatu hal tersebut bersifat halal dan boleh saja dilakukan dan karena kita melakukan nya secara berlebihan dan melampaui batas sehingga diharamkan oleh allah karna akan merusak diri kita bahkan bisa jadi orang lain.

Dalam hal ini ialah media sosial, dimana media sosial sangat bermanfaat di zaman sekarang ini baik untuk berkomunikasi jarak jauh dan bisa dengan cepat mendapatkan informasi-informasi dari kejadian yang sedang berlangsung dan jika penggunaannya sudah melampaui batas akan mengakibatkan kecanduan dan dapat

membahayakan diri sendiri dengan dampak-dampaknya dan hal ini yang tidak sukai Allah SWT sehingga diharamkan jika sudah melampaui batas sesuai dengan ayat tersebut. Lakukanlah sesuatu dengan sewajarnya sesuai pada porsinya. Adapun pecandu internet atau sosial media menurut Young dapat digolongkan sebagai berikut

- a. merasa senang dengan media sosial.
- b. perlu waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan media sosial.
- c. kurang mampu mengontrol, mengurangi, dan menghentikan penggunaan media sosial.
- d. merasa gelisah, murung, depresi, dan kurang stabil secara emosi (marah) ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial.⁵

Berikut permasalahan perilaku kecanduan media sosial di SMK PGRI 4 Bandar Lampung dengan menggunakan 4 indikator sesuai dengan pendapat Young diatas :

⁵ Helly P Soetjipto, "Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet," *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada* 32, no. 2 (2005): 74–91.h.78

Tabel 1

**Permasalahan Perilaku Kecanduan media sosial peserta didik kelas X
Pemasaran SMK PGRI 4 Bandar Lampung**

No	Nama Inisial Peserta Didik	Masalah Perilaku Kecanduan Media Sosial Peserta Didik			
		Senang dengan media sosial	Perlu waktu tambahan	Kurang mampu mengontrol, mengurangi dan menghentikan	Merasa gelisah, murung, depresi
1	AGY	✓	✓	✓	
2	AW	✓	✓		✓
3	AB	✓	✓		
4	NPS	✓	✓	✓	
5	RH	✓		✓	✓
6	SM		✓	✓	
7	APK	✓	✓		✓
8	CTI	✓		✓	
9	FI	✓	✓	✓	✓
10	SI		✓	✓	✓
11	DA	✓	✓		
12	DM	✓	✓	✓	✓
13	ERA		✓	✓	✓
14	RAD	✓		✓	
15	ICP	✓	✓	✓	
16	SW	✓		✓	✓
17	PA		✓	✓	
18	KP	✓	✓	✓	
19	SVS	✓		✓	✓
20	YPS	✓		✓	

21	MS	✓		✓	
22	DI	✓	✓		✓
23	IAP			✓	✓
24	RDM	✓	✓	✓	✓
25	AR	✓		✓	
26	RH		✓	✓	✓
27	BK	✓	✓		
28	LM	✓	✓	✓	✓
29	MWP	✓		✓	
30	AW		✓	✓	
31	RA	✓	✓	✓	✓
32	NA	✓	✓		✓
Jumlah		25	22	25	17

Sumber : data hasil kuesioner peserta didik kelas X SMK PGRI 4 Bandar Lampung

Berdasarkan data tabel 1 tersebut, dapat diketahui bahwa dari 32 peserta didik dapat dikategorikan termasuk dalam perilaku kecanduan media sosial, dengan 25 peserta didik merasa senang dengan media sosial, 22 peserta didik memerlukan tambahan waktu untuk menggunakan media sosial, 25 peserta didik kurang mampu mengontrol penggunaan media sosial, serta 17 peserta didik merasa gelisah jika tidak menggunakan media sosial.

Hal ini dapat di perkuat dengan wawancara terhadap guru bimbingan konseling pada saat penulis melakukan pra penelitian, dapat disimpulkan bahwa banyak peserta didik yang sering bermain handphone serta mengakses sosial media pada saat proses KBM sedang berlangsung. Dan upaya yang telah dilakukan hanya

sebatas menyita handphone peserta didik saja tanpa melakukan sesi konseling yang berkelanjutan.⁶

Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) dari hasil survei mengungkapkan bahwa pengguna internet di Indonesia pada tahun 2013 telah mencapai 63 juta orang. Dari angka tersebut 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses media sosial. Media sosial yang paling banyak diakses adalah *Facebook* dan *Twitter*, pengguna *Facebook* di Indonesia menempati peringkat ke 4 didunia yaitu sejumlah 65 juta pengguna aktif setelah USA, Brazil, dan India dan peringkat ke 5 dengan pengguna *Twitter* yaitu sejumlah 19,5 juta pengguna aktif setelah USA, Brazil, Jepang dan Inggris. Sedangkan *Path* 700.000 pengguna, *Line* sebesar 10 juta pengguna, *Google+* 3,4 juta pengguna dan *Linkedlin* 1 juta pengguna dari sampel 400 remaja berusia 10-19 tahun yang tersebar di 11 provinsi Indonesia. Hasilnya didapatkan bahwa hampir 80% remaja di Indonesia kecanduan internet.⁷

Dari hasil survey kominfo tersebut dapat disimpulkan bahwa pengguna sosial media di Indonesia sangat besar khususnya dikalangan remaja, hal ini juga terlihat di SMK PGRI 4 Bandar lampung. Berdasarkan hasil pra penelitian di SMK PGRI 4 Bandar lampung tersebut terdapat gambaran peserta didik yang mengalami kecanduan media sosial.

⁶Wawancara dengan Guru BK kelas X , Ibu Irma S.Pd

⁷Kominfo,"Pengguna internet di Indonesia 63 juta orang".
https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/berita_satker. Di akses 8 Februari 2018 jam 12.16

Permasalahan kecanduan media sosial yang dialami peserta didik ini salah satunya memerlukan pendekatan tindakan dari guru bimbingan konseling untuk memberikan bantuan terhadap peserta didik yang mengalami kecanduan media sosial, jika masalah kecanduan media sosial ini dibiarkan dikhawatirkan akan menimbulkan permasalahan-masalahan yang lebih berbahaya.

Bimbingan dan Konseling disekolah bertujuan untuk membantu mengatasi kelemahan dan hambatan serta masalah yang dihadapi peserta didik. Adanya layanan bimbingan dan konseling di sekolah sangatlah berperan penting dalam membantu peserta didik, karena selain membantu menemukan masalah-masalah yang dialami oleh peserta didik, layanan bimbingan dan konseling juga diharapkan dapat memberikan bantuan bagaimana mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami peserta didik yang bermasalah tersebut.

Keberadaan guru BK atau konselor di sekolah akan membantu peserta didik untuk mengatasi dan membantu permasalahan sehari-hari. Sesuai dalam UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 6, konselor dalam sistem pendidikan nasional dinyatakan sebagai salah satu kualifikasi pendidik, sejajar dengan kualifikasi guru, dosen, pamong belajar, tutor, widyaiswara, fasilitator, dan instruktur. Masing-masing kualifikasi pendidik, termasuk konselor, memiliki keunikan konteks tugas dan ekspektasi kinerja. Standar kualifikasi akademik dan kompetensi konselor

dikembangkan dan dirumuskan atas dasar kerangka pikir yang menegaskan konteks tugas dan ekspektasi kinerja konselor.⁸

Dengan demikian dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa kedudukan guru Bimbingan konseling di sekolah sangat penting dan dibutuhkan, hal ini di karena kan banyaknya permasalahan yang di alami peserta didik di Sekolah dan besarnya kebutuhan peserta didik akan pengarahan diri dalam memilih dan mengambil keputusan.

Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk menangani gangguan kecanduan media sosial adalah *Behavioral Contract* (kontrak perilaku). Yang dimaksud dengan kontrak perilaku ialah kesepakatan tertulis antara dua orang individu (konselor dan konseli) atau lebih di mana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target.⁹ Menurut Latipun, *Behavior Contract* adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang *realistic* dan dapat di terima oleh kedua pihak. Setelah perilaku di muculkan sesuai dengan kesepakatan ganjaran dapat di berikan kepada peserta didik.¹⁰

Dari pendapat para ahli diatas, penulis menyimpulkan bahwa *Behavioral Contract* ialah kesepakatan tertulis antara konselor dan konseli untuk mengubah perilaku yang tidak baik menjadi perilaku yang baik pada konseli. Dalam peneltian

⁸ Undang-Undang No.20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 6 tentang peran konselor dalam sistem pendidikan.

⁹Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor* (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2015).h.405

¹⁰Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UPTUMM, 2008), h. 145

ini peneliti memilih teknik *Behavioral Contract* karena konseli diajak membuat komitmen untuk mengurangi bahkan mengubah perilaku menjadi baik, konseli diberi *punishment* apabila konseli melanggar dan tidak bisa menjalankan komitmen untuk berperilaku baik yang telah disepakati dan apabila konseli telah menjalankan komitmen tersebut akan di berikan *Reward*. Setelah itu konseli diberikan penguatan atau *Reinforcement* untuk bisa selalu menjalankan komitmen tersebut.

Dari uraian tersebut dan dengan dibuktikan dengan penelitian Ovila Priska Dewi, yang menegaskan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dapat menurunkan perilaku membolos siswa di SMK Kawung 2 Surabaya,¹¹ dilihat dari hasil penelitian tersebut bahwa Konseling *Behavior Contract* baik digunakan untuk menurunkan perilaku tidak baik pada peserta didik, oleh sebab itu maka peneliti mengajukan konseling *behavior contract* (kontak perilaku) Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media-Sosial Kelas X SMK PGRI 4 Bandar Lampung”

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, adapun identifikasi masalah yang ada adalah sebagai berikut :

1. Terindikasi 32 peserta didik yang berperilaku kecanduan atau ketergantungan pada media sosial.

¹¹ Ovila Priska Dewi, “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behaviour Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa Di Smk Kawung 2 Surabaya”. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, Vol. 1 No. 1 (Januari 2013), h. 165

2. Terindikasi Masih rendahnya pengetahuan peserta didik terkait dengan bahaya kecanduan sosial media.
3. Kurang optimal nya pelaksanaan pendekatan koseling untuk menangani permasalahan perilaku kecanduan media sosial.
4. Perlunya melakukan layanan konseling *behavior contract* untuk mengatasi perilaku kecanduan media sosial

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada, maka penulis membatasi masalah pada Perilaku Kecanduan Media-Sosial menggunakan konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract* untuk mengurangi perilaku tersebut

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada, maka rumusan masalahnya ialah sebagai berikut: "Apakah Konseling *Behavior Contract* berpengaruh untuk mengurangi perilaku kecanduan media sosial Kelas X SMK PGRI 4 Bandar lampung?"

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

- a. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Konseling *Behavior Contract* dalam mengurangi perilaku kecanduan sosial-media.
- b. Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku kecanduan media sosial peserta didik sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behaviour Contract*.

2. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat penelitian yang dilaksanakan, antara lain:

a. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah, khususnya dalam menangani gangguan kecanduan media sosial peserta didik melalui layanan konseling *behavior contract*.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan guna perbaikan dalam rangka penerapan program bimbingan dan konseling agar tercipta tujuan dari pada program guru bimbingan dan konseling yang telah dan akan dirumuskan.

c. Bagi Penulis

Dapat mengetahui sejauh mana pengaruh konseling *behavior contract* tersebut dalam menurunkan perilaku kecanduan media-sosial kepada peserta didik.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang ditetapkan, diantaranya adalah :

- a. Penulis hanya membahas tentang layanan konseling *behavior contract*
- b. Penulis akan menggunakan layanan konseling *behavior contract* untuk menurunkan perilaku kecanduan media sosial.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan di dalamnya melalui dinamika kelompok, dinamika kelompok merupakan susunan yang hidup, berdenyut, yang bergerak, berkembang dan yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok¹

Konseling kelompok itu sendiri merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antar konselor dan konseli, agar konseli bisa memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli

¹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Renika Cipta, 2008), h. 68

merasa bahagia efektif perilakunya.² konseling kelompok juga merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan, pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.³ Tohirin mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang memahami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal, dalam konseling kelompok setiap anggota kelompok mendapatkan kesempatan untuk dapat menggali setiap masalah-masalah pada tiap anggota kelompok.

Menurut Gazda “konseling kelompok adalah hubungan antara beberapa konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari” ia mengatakan bahwa konseling kelompok bertujuan untuk memberikan bantuan, dorongan dan pemahaman pada klien untuk dapat memecahkan masalahnya.⁴ dan Awang juga menambahkan bahwa ciri utama konseling kelompok adalah berfokus pada pemikiran sadar, tingkah laku dan menerapkan interaksi yang terbuka. Ia menambahkan bahwa konseli dalam konseling kelompok adalah individu yang normal dan konselor bertindak sebagai fasilitator yang mengarahkan klien. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan pemberian layanan yang

² Achmad Juntika Nurihsan *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar belakang*. (Bandung: Rafika Adiantama, 2007), h. 10

³ *Ibid*, h. 24

⁴ Laila Maharani, Tika Ningsih. “*Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling (Juni 2015), h. 8-14

dilakukan konselor kepada klien secara berkelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan dan bertujuan untuk mendorong dan menambahkan pemahaman kepada klien agar klien dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi yaitu:

- a) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
- b) Melatih anggota kelompok agar dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya
- c) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok
- d) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok

Selanjutnya menurut Prayitno tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- a) berkembangnya perasaan, pikiran, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku peserta didik
- b) Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperoleh imbalan pemecahan permasalahan tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan⁵

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah untuk dapat melatih dan mengembangkan potensi peserta didik dan melatih kedisiplinan peserta didik dalam kehidupan

⁵*Op-Cit*, h, 19

bermasyarakat dan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok pasti adanya pencapaian tujuan dan pencapaian tujuan itu tidak hanya berdampak pada satu peserta didik saja tetapi juga berdampak pada peserta didik lainnya yang menjadi anggota kelompok.

3. Asas-asas Konseling Kelompok

Menurut prayitno dalam konseling kelompok terdapat asas-asas yang harus di pakai yaitu:

- a) Asas kerahasiaan, dalam layanan bimbingan kelompok asas ini haruslah digunakan karenan di dalam layanan bayak membahas masalah masalah pribadi anggota kelopak (masalah yang dirasakan tidaklah menyenangkan, mengganggu perasaan dan aktifitas keseharian klien atau peserta didik)
- b) Asas kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukarelaan peserta didik yang mengikuti atau menjalani proses layanan dan apabila peserta didik mengikuti proses layanan dalam keadaan terpaksa maka dalam proses pemberian layanan tidak berjalan secara optimal.
- c) Asas keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki peserta didik yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan bisa bersifat terbuka dan tidak berpura-pura dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri, permasalahanyamaupun dalam menerima informasi dari luar yang berguna bigi dinya.

- d) Asas kegiatan yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berperan dan berpartisipasi aktif dalam penyelenggaraan konseling kelompok.⁶

4. Komponen Layanan Konseling Kelompok

Prayitno menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok terdapat tiga komponen yang berperan yaitu pemimpin kelompok, peserta atau anggota kelompok dan dinamika kelompok

- a) Pemimpin kelompok, pemimpin kelompok adalah komponen yang penting dalam konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut
- b) Anggota kelompok, merupakan salah satu unsur pokok dalam suatu kelompok, karena tanpa adanya anggota kelompok itu tidak dapat dikatakan suatu kelompok
- c) Dinamika kelompok, dalam kegiatan konseling kelompok dinamika konseling kelompok haruslah ditumbuhkembangkan karena dinamika kelompok adalah interaksi interpersonal yang ditandai dengan semangat kerjasama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan untuk mencapai tujuan kelompok.

⁶ Prayitno Erman amti, *Loc-Cit* .h.5

5. Tahap Dalam Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok memiliki beberapa tahapan yang harus ditempuh dalam proses konseling kelompok, tahapan layanan konseling kelompok ada empat sebagai berikut:

a) Tahap pembentukan kelompok

Tahap pembentukan merupakan tahap awal dalam konseling kelompok dan juga disebut tahap pengenalan, karena di dalam tahap ini dilakukan pengenalan antara sesama anggota kelompok dan pemimpin kelompok, tahap ini sangat penting sebagai dasar pembentukan dinamika kelompok, di dalam tahap ini pemimpin kelompok harus menjelaskan tentang pengertian layanan konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, tata cara dalam melaksanakan layanan konseling kelompok, dan asas-asas konseling kelompok

b) Tahap peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya, di dalam tahap ini pemimpin kelompok menawarkan jenis kelompok dan mengamati apakah anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas suasana yang terjadi di dalam kelompok dan meningkatkan rasa keikutsertaan anggota kelompok.

c) Tahap kegiatan

Tahap ini disebut tahap inti dalam konseling kelompok, dalam tahap ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik, anggota kelompok sudah bisa bertukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian, dan dapat membuka diri dengan baik.

d) Tahap pengakhiran

Dalam tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, dan meminta para anggota kelompok untuk mengemukakan perasaan tentang kegiatan yang telah dijalani, serta membahas kegiatan selanjutnya. Dalam tahap ini pemimpin kelompok tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan para anggota kelompok, memberikan semangat untuk kegiatan selanjutnya dan mengucapkan terimakasih dengan rasa penuh persahabatan.⁷

B. Teknik *Behavior Contract*

1. Pengertian

Behavioral Contract (kontrak perilaku). Yang dimaksud dengan kontrak perilaku ialah kesepakatan tertulis antara dua orang individu (konselor dan konseli) atau lebih di mana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat

⁷*Ibid*, h 18

dalam sebuah perilaku target.⁸ Berikut pengertian *Behavior Contract* menurut para ahli :

Menurut Latipun, *Behavior Contract* adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang *realistic* dan dapat di terima oleh kedua pihak. Setelah perilaku di muculkan sesuai dengan kesepakatan ganjaran dapat di berikan kepada peserta didik.⁹

Sedangkan menurut Lutfi Fauzan,” kontrak perilaku (*behavior contract*) merupakan perjanjian dua orang ataupun lebih untuk berperilaku dengan cara tertentu dan untuk menerima hadiah bagi perilaku itu. Perjanjian merupakan alat agar anak lebih mengerti dan menghayati kewajiban-kewajibannya dalam rangka mengembangkan kebiasaan hidup sosial yang baik”.¹⁰

Berdasarkan berbagai pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrak perilaku merupakan kesepakatan atau perjanjian baik lisan maupun tertulis yang telah disetujui antara dua pihak (anak dan guru) atau lebih untuk mengubah perilaku tertentu pada diri anak dengan memberikan penghargaan atas perubahan perilaku tersebut.

Komponen – komponen *Behavior Contract*

- a. Mengidentifikasi perilaku yang akan di modifikasi
- b. Mendiskusikan ide kontrak perilaku

⁸ Bradley T. Erford, *Loc.cit* .h.405

⁹ Latipun, *Loc.cit* . h. 145

¹⁰Septi Wahyuni, *Peningkatan Kedisiplinan Siswa Di Sekolah Melalui Teknik Kontrak Perilaku (Behavior Contract) Pada Anak Kelompok B Di Tk Aba Pakis Dlingo*, Skripsi Mahasiswa BK 2016, hlm 31

c. Mengembangkan kontrak dan menyodorkannya kepada semua pihak yang terlibat.

- 1) Nama konseli
- 2) Perilaku spesifik yang akan di rubah
- 3) Bagaimana anda akan tahu kapan konseli akan berhasil
- 4) Reinforcement untuk kinerja yang sukses
- 5) Konsekuensi wajar untuk ketidakpatuhan
- 6) Sebuah klausa bonus
- 7) Tindak lanjut (waktu dan tanggal)
- 8) Tanda tangan

d. Garis besar prosedur tindak lanjut

e. Menginisiasi programnya

f. Mencatat kemajuan dan mengevaluasi hasil-hasil

g. Memodifikasi bila perlu.¹¹

Menurut Lutfi Fauzan Ada empat asumsi dasar bagi pemberdayaan kontrak untuk pengembangan pribadi :

- a. Menerima *reinforcement* adalah hal istimewa dalam hubungan interpersonal, dalam arti, seseorang mendapat kenikmatan atas persetujuan orang lain.
- b. Perjanjian hubungan interpersonal yang efektif diatur oleh norma saling membalas. Ini berarti setiap orang mempunyai hak dan kewajiban untuk membalas hadiah.
- c. Nilai pertukaran interpersonal merupakan fungsi langsung dari kecepatan, rentangan, dan besaran *reinforcement* positif yang diperantarai

¹¹ Bradley T. Erford, *Op.cit* .h.408

oleh pertukaran itu. Memaksimalkan pemberian *reinforcement* positif memungkinkan untuk memperoleh reinforcement yang lebih besar.

- d. Aturan-aturan tetap memberikan kebebasan dalam pertukaran interpersonal. Meskipun aturan (dalam kontrak) membatasi perilaku, tetapi tetap memberikan kebebasan pada individu untuk mengambil keuntungan.¹²

2. Syarat-syarat dalam memantapkan kontrak perilaku

Adapun syarat-syarat dalam memantapkan kontrak perilaku adalah :

- a. Terdapat batasan cermat mengenai masalah konseli, situasi dimana masalah itu muncul, dan Kesiapan konseli untuk mencoba suatu prosedur.
- b. Selain itu tugas mereka perlu dirinci, dan criteria sukses disebutkan serta reinforcement-nya ditentukan. Kalau semua itu ada, kontrak akan dapat dimantapkan melalui reinforcement yang cukup dekat dengan tugas dan kriteria yang diharapkan.¹³

3. Prinsip Dasar Konseling *Behavior Contract*

Menurut Gantina, prinsip dasar kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

- a) Kontrak disertai dengan penguatan
- b) Reinforcement diberikan dengan segera
- c) Kontrak harus dinegosiasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konseli dan konselor
- d) Kontrak harus fair jelas dan terbuka
- e) Kontrak harus jelas (target tingkah laku, frekuensi, lamanya kontrak)
- f) Kontrak dilaksanakan secara terintegrasi dengan program sekolah.¹⁴

¹² Arif Hanafi, Laila Maharani “*Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Menggunakan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Di Kelas Viii Smp Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*” (Skripsi Mahasiswa BK UIN Raden Intan Lampung 2017), hlm 33

¹³ Lutfi Fauzan., “*Kontrak Perilaku*”. Dalam <http://lutfifauzan.wordpress.com/2009/08/09/kontrak-perilaku> di akses: (pada tanggal 09 Maret 2018 jam 06.45 WIB)

¹⁴ Muchammad Kahfi Chalimi., “*Implementasi Teknik Behavior Contract Untuk Memotivasi Siswa Dalam Penyelesaian Pekerjaan Rumah (Pr) Di Madrasah Tsanawiyah Negeri (Mtsn) Pilangkenceng Madiun*”. *Procedia- jurnal pendidikan*, Vol 7 No 1. 2017. h.83

Menguraikan sistem perjanjian yang dibuat antara anak dengan guru, meliputi:

- a. Perjanjian adalah persetujuan saling menguntungkan antara pendidik dan anak serta hasil negosiasi di antara keduanya.
- b. Proses negosiasi menghasilkan komitmen pada kedua belah pihak. Anak berjanji untuk melaksanakan tugasnya, pendidik berjanji untuk memberinya sesuatu.
- c. Komitmen adalah bentuk tertulis walaupun perjanjian dapat berupa lisan. Alasan suatu perjanjian harus tertulis yaitu mencegah adanya salah pengertian pada waktu mendatang. Dengan demikian, kedua belah pihak diberikan salinan dari surat perjanjian tersebut.
- d. Perjanjian harus konkrit dan spesifik sehingga semua tindakan yang disebutkan dalam perjanjian tersebut dapat diamati dan dihitung. Hindari butir-butir yang kurang jelas sehingga tidak terjadi salah pengertian antara pendidik dan anak.
- e. Perjanjian harus bersifat positif di mana anak setuju untuk melakukan sesuatu. Dengan membuat perjanjian maka lebih mudah untuk mendapatkan motivasi dan kerjasama.
- f. Perjanjian harus adil di mana kedua belah pihak harus puas atas keputusan bersama yang diambil.

- g. Perjanjian harus dirancang agar berhasil. Artinya pendidik jangan mengharapkan suatu hasil yang sangat baik dari anak. Jika ada salah satu pihak yang gagal memenuhi perjanjian tersebut, maka dapat dikatakan bahwa ada sesuatu yang salah secara psikologis dari proses negosiasi.
- h. Pendidik dan anak harus belajar bernegosiasi. Hal ini disebabkan karena pendidik memiliki kekuasaan, sehingga pendidik harus belajar untuk menghilangkan kekuasaan tersebut dan mengembangkan seni berkompromi.

4. Tujuan Konseling *Behavior Contract*

Menurut Lutfi Fauzan tujuan kontrak perilaku adalah sebagaiberikut:

- a) Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi belajar (memperoleh tingkah laku baru)
- b) Menghapuskan tingkah laku maladaptive
- c) Memperkuat & mempertahankan tingkah laku yang diinginkan
- d) Tujuan utama yaitu meningkatkan pilihan pribadi dan untuk menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar.¹⁵

5. Manfaat Konseling *Behavior Contract*

Menurut Downing manfaat dari konseling *Behavior Contract* adalah :

- a. Mengajarkan perilaku yang baru
- b. Mengurangi perilaku yang tidak diinginkan
- c. Dan meningkatkan perilaku yang diharapkan.

6. Langkah-Langkah Konseling *Behavior Contract*

- a. Persiapan, meliputi: kesiapan fisik dan psikis konselor, tempat dan lingkungan sekitar, perlengkapan, pemahaman klien dan waktu.
- b. Rapport, yaitu menjalin hubungan pribadi yang baik antara konselor dan klien sejak permulaan, proses, sampai konseling berakhir, yang ditandai

¹⁵ Lutfi Fauzan, *Op.Cit.* H.26

dengan adanya rasa aman, bebas, hangat, saling percaya dan saling menghargai.

- c. Pendekatan masalah, dimana konselor memberikan motivasi kepada klien agar bersedia menceritakan persoalan yang dihadapi dengan bebas dan terbuka.
- d. Pengungkapan, dimana konselor mengadakan pengungkapan untuk mendapatkan kejelasan tentang inti masalah klien dengan mendalam dan mengadakan kesepakatan bersama dalam menentukan masalah inti dan masalah sampingan. Sehingga klien dapat memahami dirinya dan mengadakan perubahan atas sikapnya.
- e. Diagnostik, adalah langkah untuk menetapkan latar belakang atau factor penyebab masalah yang dihadapi klien.
- f. Prognosa, adalah langkah dimana konselor dan klien menyusun rencana rencana pemberian bantuan atau pemecahan masalah yang dihadapi klien.
- g. Treatment, merupakan realisasi dari dari langkah prognosa. Atas dasar kesepakatan antara konselor dengan klien dalam menangani masalah yang dihadapi, klien melaksanakan suatu tindakan untuk mengatasi masalah tersebut, dan konselor memberikan motivasi agar klien dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya.
- h. Evaluasi dan tindak lanjut, langkah untuk mengetahui keberhasilan dan efektifitas konseling yang telah diberikan. Berdasarkan hasil yang telah dicapai oleh klien, selanjutnya konselor menentukan tindak lanjut secara lebih tepat, yang dapat berupa meneruskan suatu cara yang sedang ditempuh karena telah cocok maupun perlu dengan cara lain yang diperkirakan lebih tepat.¹⁶

Menurut Komalasari langkah-langkah yang harus dilakukan dalam pembuatan

kontrak perilaku adalah :

- a. Tentukan tingkah laku yang akan diubah.
- b. Analisis tingkah laku yang akan diubah.
- c. Menetapkan penguatan yang akan diberikan setiap kali perubahan perilaku yang diinginkan muncul dan menetap.¹⁷

¹⁶ Nila Kusumawati Desak P.E, Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Rineka Cipta, Jakarta 2008, h. 63

¹⁷ Tri Widiastuti Dkk, " *Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa*". Jurnal Penelitian & Artikel Pendidikan. H.3

Maksud dari analisis ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*) yaitu analisis untuk memilih perilaku peserta didik yang akan diubah yang dimulai dari *Antecedent* (pencetus perilaku) kemudian *Behavior* yang berarti perilaku yang dipermasalahkan mencakup tipe tingkah laku, frekuensi perilaku, dan durasi perilaku. Sedangkan *Consequence* merupakan suatu konsekuensi atau akibat dari perilaku tersebut.

Sedangkan Menurut Ratna langkah-langkah dalam pelaksanaan teknik kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

- a. Pilih satu atau dua perilaku yang dikehendaki
- b. Mendeskripsikan perilaku tersebut (dapat diamati dan dihitung)
- c. Identifikasi ganjaran yang akan mendorong klien untuk melakukan perilaku yang dikehendaki dengan menyediakan menu penguatan (*reinforcing menu*)
- d. Tetapkan orang yang dapat memberikan *reward* atau membantu konselor menjaga berjalannya perilaku yang dikehendaki.
- e. Tulis kontrak secara sistematis dan jelas sehingga pihak yang terlibat dapat memahami isi serta tujuannya
- f. Pengumpulan data
- g. Adanya cara mengatasi ketika data atau perilaku yang dikehendaki tidak muncul.
- h. Tulis kembali kontrak ketika tujuan tidak tercapai
- i. Memonitor perilaku secara *continue* dan membuat solusi
- j. Pilih perilaku lain yang memungkinkan dapat dilakukan klien mencapai tujuan.¹⁸

7. Kelebihan dan Kekurangan Konseling *Behavior Contract*

a. Kelebihan

- 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana.
- 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain.
- 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung

¹⁸ Ana Malichah , “*Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Terhadap Pengurangan Perilaku Membolos Siswa Kelas Xii Smk Negeri 4 Semarang Tahun Ajaran 2016/2017*” (Skripsi Mahasiswa BK Universitas Negeri Semarang 2016), hlm 69

4) melalui perasaan dan sikapnya.

5) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

b. Kekurangan

1) Meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan individu itu sendiri.

2) Bagi konselor yang kurang dapat memberikan reinforcement dengan baik dan hati-hati, pelatihan ini kurang berjalan dengan baik.

C. Kecanduan Media Sosial

1. Pengertian Kecanduan

Kecanduan atau ketagihan adalah saat tubuh atau pikiran dengan parahnya menginginkan atau memerlukan sesuatu agar bekerja dengan baik. Istilah kecanduan awalnya digunakan terutama mengacu pada penggunaan obat-obatan dan alkohol yang *eksesif*. Dalam beberapa tahun terakhir, istilah tersebut meluas sehingga orang secara umum menyebut kecanduan pada perilaku merokok, makan, berbelanja, permainan internet, dan lain-lain.

Menurut Jares, Luna, & Medina, kecanduan adalah satu penyakit kronis yang tidak baik dan mengakibatkan perubahan penyesuaian diri pada psikologis dan fisiologis.

Selanjutnya Young menyatakan bahwa kecanduan adalah suatu yang dapat menyebabkan kerugian pada diri sendiri dan hilang kontrol, sehingga bermasalah dengan hubungan sosial, keluarga, pendidikan dan pekerjaan.¹⁹

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kecanduan akan berdampak terhadap diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. Orang yang kecanduan terhadap sesuatu sering melupakan kebutuhan dirinya dan kepeduliannya terhadap lingkungan, begitu juga halnya dengan kecanduan media sosial.

2. Kriteria Perilaku Kecanduan Media Sosial

Seseorang untuk disebut kecanduan pada internet, haruslah menunjukkan perilaku-perilaku tertentu. Dalam tulisannya, Young menyebutkan beberapa kriterium-kriterium kecanduan, yang digunakan untuk membedakan orang yang kecanduan pada internet dan yang tidak sampai kecanduan. Kriteria tersebut adalah :

- a. merasa senang dengan media sosial.
- b. perlu waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan media sosial.
- c. kurang mampu mengontrol, mengurangi, dan menghentikan penggunaan media sosial.
- d. merasa gelisah, murung, depresi, dan kurang stabil secara emosi (marah) ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial..²⁰

Menurut Young pengguna internet atau media sosial dibagi menjadi dua yaitu *Non Dependent* dan *Dependent*. Yang dimaksud dengan *Non Dependent*

¹⁹Hadiarni, *Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial Dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternatif Solusi*. (On-line), tersedia di: <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/view/553/549> hlm 342 (Minggu 25 Februari 2018)

²⁰ *Ibid.h.* 78

ialah penggunaan secara normal, penggunaannya sebagai wadah untuk mendapatkan informasi dan untuk menjaga hubungan yang sudah terjalin dan terbentuk lama melalui komunikasi elektronik. Sedangkan *Dependent* ialah penggunaan internet yang adiktif atau tidak normal, penggunaannya yang berupa komunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi, dan bertukar ide dengan orang-orang yang baru dikenal melalui internet. Untuk penggunaan waktunya *Non dependent* menggunakan media sosial antara 4 sampai 5 jam per minggu dan *Dependent* menggunakan internet antara 20 hingga 80 jam per minggu dengan 2 jam per sesi *online* sehari.²¹

3. Dampak Perilaku Kecanduan Permainan Internet

Menurut Rini terdapat empat dampak dari perilaku kecanduan permainan internet (media sosial) yakni terhadap kepribadian, kesehatan, pendidikan, keluarga dan masyarakat. Dampak-dampak tersebut antara lain :

1. Dampak terhadap kepribadian
 - a. Suka mencuri. Banyak kasus yang terjadi dimana seseorang mencuri demi mendapatkan komputer yang diinginkan. Ada pula seseorang yang mengambil uang orang tuanya atau mengkorupsi uang jatah membeli buku pembelajaran dan membelanjakan uang itu untuk membeli permainan internet terbaru;

²¹ Herlina Siwi Herdiana dkk., “*Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet*”. Indonesian Psychological Journal Vol.1 No. 1 Januari 2004:6-16. h.7

- b. Malas. Akibat kecanduan bermain permainan internet, seseorang menjadi sering lupa dengan kewajibannya, yaitu belajar, mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah), dan melakukan tugas rumah sehari-hari. Setelah lama bermain permainan internet, seseorang akan merasa penat dan capek sehingga tidak dapat melaksanakan tugasnya. Hal ini jika dibiarkan akan menjadi kebiasaan, dan seseorang menjadi malas dalam segala hal;
- c. Suka bolos sekolah. Sering seseorang atau anak bolos sekolah dan pergi ke tempat permainan internet bersama teman-temannya. Perilaku menyimpang ini tentu saja mengakibatkan anak ketinggalan pelajaran. Banyak anak 19 sepulang sekolah dengan masih mengenakan seragam sekolahnya, langsung beramai-ramai mengunjunginya warnet favoritnya untuk bermain permainan internet;
- d. Suka berbohong. Sikap seseorang yang suka berbohong biasanya terkait dengan kegemarannya bermain permainan internet. Seorang anak cenderung untuk berbohong demi dapat bermain permainan internet, misalnya berbohong sudah mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah), berbohong bahwa ia tadi masuk sekolah padahal membolos;
- e. Kurang bergaul. Akibat keseringan bermain permainan internet. Seseorang akan menjadi jarang bergaul karena hubungan dengan teman dan keluarga menjadi renggang akibat waktu bersama mereka yang jauh berkurang. Apalagi jika seseorang kecanduan permainan

internet, hingga pergaulan mereka hanya di permainan internet saja. Maka dari itu, pergaulannya dengan teman-teman dan lingkungan pergaulan nyata menjadi tidak ada;

- f. Menjadi agresif. Kekerasan dalam permainan internet menimbulkan perilaku agresif pada anak-anak dan remaja. Permainan internet tersebut tidak langsung berdampak pada orang-orang dewasa pelaku pembunuhan, tetapi pengaruhnya sedikit demi sedikit tertanam pada si pelaku sejak masih anakanak.

2. Dampak terhadap kesehatan

- a. Saraf mata dan otak, serta kesehatan jantung akan menurun;
- b. Berat badan menurun akibat lupa makan dan minum karena keasyikan bermain permainan internet;
- c. Karena banyak duduk dalam waktu yang lama, lambung dan ginjal bisa rusak;
- d. Kalau bermain permainan internet sambil ngemil, kemungkinan besar badan akan meningkat;
- e. RSI adalah istilah untuk menyebutkan cedera fisik berulang-ulang dan dapat menyebabkan kecacatan, misalnya pegal dan nyeri tulang belakang yang bisa membuat bentuk tulang belakang tidak proposional;
- f. Kerusakan mata. Biasanya seseorang yang gemar bermain permainan internet adalah orang yang mengenakan kacamata. Sinar biru pada

layar monitor komputer atau laptop dapat menyebabkan kerusakan pada mata, yaitu mengikis lutein pada mata sehingga mengakibatkan pandangan kabur degenerasi makula. Bermain permainan internet yang terlalu dekat dengan layar monitor komputer juga bisa menyebabkan mata minus rabun jauh (miopi), sehingga seseorang memerlukan kacamata minus;

- g. Epilepsi (ayan). Beberapa penelitian melaporkan bahwa kilatan-kilatan cahaya dengan pola tertentu pada permainan internet dapat memicu penyakit epilepsi atau ayan, terutama pada penderita yang berpotensi terkena penyakit itu.

3. Dampak terhadap pendidikan

- a. Anak akan melakukan berbagai cara demi bisa bermain permainan internet, mulai dari berbohong, mencuri, dan bolos sekolah;
- b. Anak-anak terbiasa berinteraksi satu arah dengan komputer akan menjadikan anak tersebut tertutup sehingga sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata. Anak-anak seperti ini akan kurang bisa bergaul dengan teman-temannya di sekolah sehingga cenderung menemukan kesulitan saat belajar berkelompok di sekolah;
- c. Anak yang kecanduan permainan internet akan sulit berkonsentrasi pada pelajaran di sekolah karena pikirannya menjadi terus menerus tertuju pada permainan internet yang sedang ia mainkan;

- d. Anak-anak yang kecanduan permainan internet akan menjadi cuek, acuh tak acuh dan kurang peduli terhadap kewajibannya sebagai anak sekolah. Ia tidak peduli terhadap Prnya, target prestasi yang harus diraih, dan bahkan jadwal ulangan hariannya.

4. Dampak terhadap Keluarga dan Masyarakat

- a. Sering bermain permainan internet membuat anak menjadi lebih agresif dan kurang memahami perasaan orang lain;
- b. Gemar bermain permainan internet menyebabkan anak-anak mengalami kenaikan adrenalin. Adrenalin yang memuncak, marah, sambil berteriak-teriak dan mencaci kerap ditemukan saat anak-anak sedang bermain permainan internet. Jika hal ini dibiarkan, anak-anak akan kerap bertindak kasar seperti itu terhadap anak-anak yang lain di dalam keluarga atau masyarakat sekitar;
- c. Anak-anak menjadi malas beradaptasi dengan lingkungan jika menghabiskan waktunya berlama-lama di depan komputer untuk bermain permainan internet;
- d. Anak-anak yang gemar bermain permainan internet umumnya akan suka melawan orang tuanya bila dilarang untuk bermain. Anak-anak yang sudah terpengaruh dengan permainan internet agar bisa cepat

emosi sehingga mudah menyakiti teman-teman seusianya atau pun adiknya yang lebih kecil.²²

4. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Kecanduan Media Sosial

Smart mengemukakan bahwa seseorang suka bermain permainan internet (Media sosial) dikarenakan sudah terbiasa bermain melebihi waktu dan beberapa faktor yang menyebabkan seseorang kecanduan permainan internet (Media sosial) adalah sebagai berikut :

- a. Kurang perhatian dari orang-orang terdekat. Beberapa orang berfikir bahwa mereka dianggap ada jika mereka mampu menguasai keadaan. Mereka merasa bahagia jika mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekatnya, terutama ayah dan ibu. Dalam rangka mendapatkan perhatian, seseorang akan berperilaku yang tidak menyenangkan hati orang tuanya. Karena dengan berbuat demikian, maka orang tua akan memperingatkan dan mengawasinya;
- b. Depresi. Beberapa orang menggunakan media untuk menghilangkan rasa depresinya, diantaranya dengan bermain game online. Dan dengan rasa nikmat yang ditawarkan game online, maka lama kelamaan akan menjadi kecanduan;

²² Trece Whitney Santoso, *Perilaku Kecanduan Permainan Internet & Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri, (On-Line)*, Tersedia di: <http://lib.unnes.ac.id/17403/1/1301408036.pdf> (Rabu, 14 Maret 2018) h.17

- c. Kurang kontrol. Orang tua dengan memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan sangat mungkin terjadi. Anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over;
- d. Kurang kegiatan. Menganggur adalah kegiatan yang tidak menyenangkan. Dengan tidak adanya kegiatan maka bermain game online sering dijadikan pelarian yang dicari;
- e. Lingkungan. Perilaku seseorang tidak hanya terbentuk dari dalam keluarga. Saat di sekolah, bermain dengan teman-teman itu juga dapat membentuk perilaku seseorang. Artinya meskipun seseorang tidak dikenalkan terhadap game online di rumah, maka seseorang akan kenal dengan game online karena pergaulannya;
- f. Pola Asuh. Pola asuh orang tua juga sangat penting bagi perilaku seseorang. Maka, sejak dini orang tua harus berhati-hati dalam mengasuh anaknya. Karena kekeliruan dalam pola asuh maka suatu saat anak akan meniru perilaku orang tuanya.²³

C. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis, ditemukan penelitian yang relevan yaitu: Wahyuni Elisabet, dengan judul ” Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Kontrak Perilaku Terhadap Pengurangan Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII-8 SMP Negeri 2 Delitua Tahun Ajaran 2016/2017” Data *pre-test*

diperoleh rata-rata 112,5 sedangkan setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku (*post-test*) diperoleh rata-rata 72,5. Ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku terhadap pengurangan perilaku agresif siswa kelas VIII-8 SMP Negeri 2 Delitua Tahun Ajaran 2016/2017.²⁴

Ovila Priska Dewi yang berjudul Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behaviour Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa Di Smk Kawung 2 Surabaya berdasarkan hasil stabilitas subyek RL,FD,FS,OA pada fase baseline (A) 0% dan fase intervensi 0%. Sedangkan pada subyek SM pada fase baseline (A) 0% dan pada fase intervensi 0.5%. Jadi karena persentase tidak mencapai 85%-90% yaitu 4 subyek 0% dan 1 subyek 0.5% maka diperoleh hasil tidak stabil atau variabel. Sedangkan hasil analisis dari level perubahan, subyek RL membaik (+), subyek FD (=), subyek FS (+), subyek OA (+) dan subyek SM (=). Dengan demikian menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dapat menurunkan perilaku membolos siswa di SMK Kawung 2 Surabaya.²⁵

Penelitian selanjutnya yaitu penelitian dari Marti Yoan Tutiona yang berjudul “Upaya Mengurangi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Dengan Teknik *Behavior Contract* Pada Siswa Smp Negeri 6 Palu”, Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan tindakan konseling individual teknik *behavior contract* siklus I, persentase perilaku membolos konseli berkurang sebesar

²⁴ Wahyuni Elisabet, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Kontrak Perilaku Terhadap Pengurangan Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII-8 SMP Negeri 2 Delitua Tahun Ajaran 2016/2017” (Skripsi Mahasiswa BK Universitas Negeri Medan 2017), hlm 81

²⁵ Ovila Priska Dewi, *Op.cit* h. 165

26,1%, sedangkan setelah dilaksanakan tindakan konseling individual teknik *behavior contract* siklus II persentase perilaku membolos konseli berkurang sebesar 80,55%. Hasil penelitian ini menunjukkan keberhasilan pelaksanaan tindakan konseling individual teknik *behavior contract* siklus II yang telah diperbaiki berdasarkan hasil refleksi dari siklus I. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan teknik *behavior contract* dapat mengurangi perilaku membolos siswa SMP Negeri 6 Palu.²⁶

Perbedaan ketiga penelitian yang relevan tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada jenis perilaku yang akan diubah.

D. Kerangka Berpikir

Menurut Sugiyono, “Kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan”.²⁷

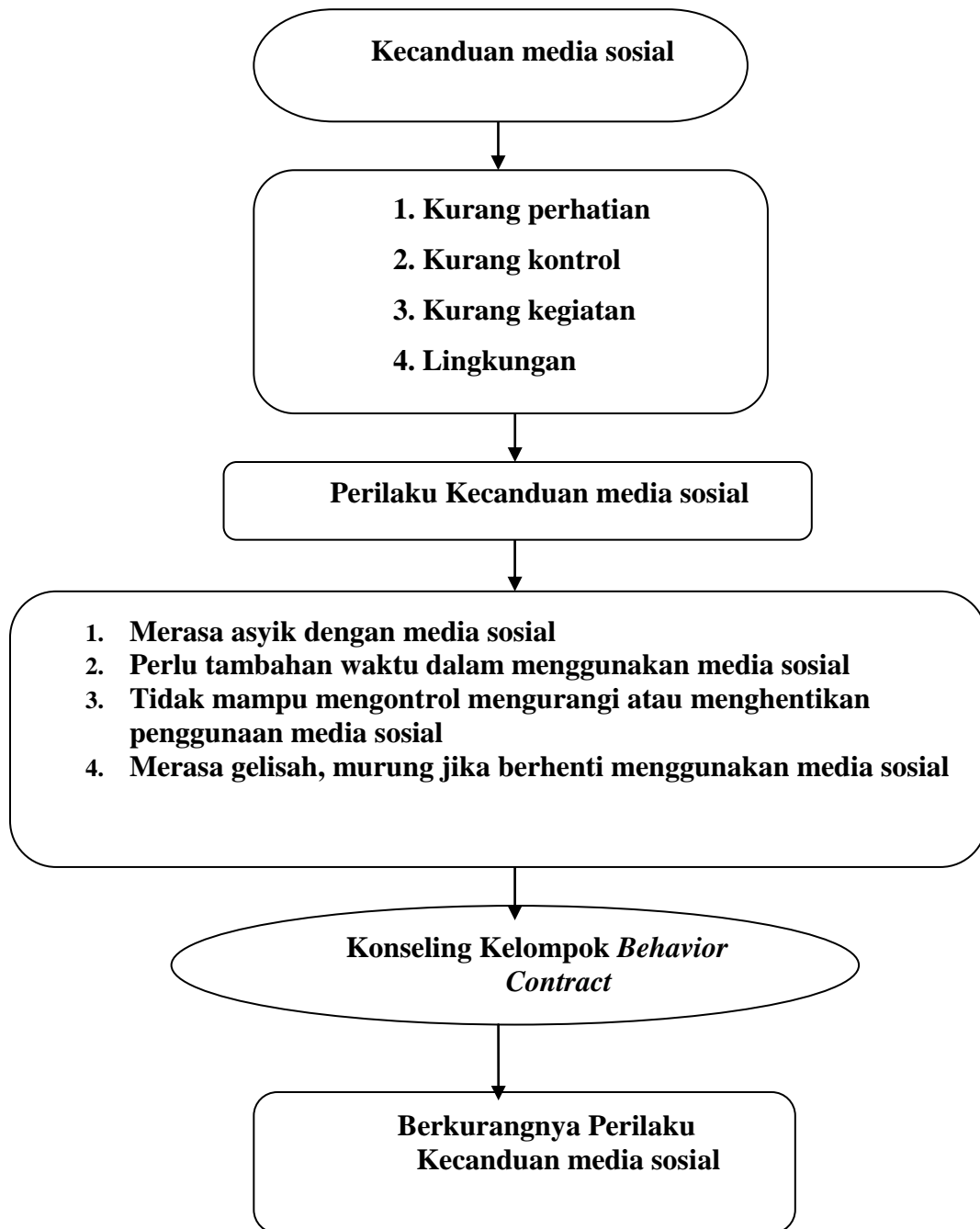
Kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa konseling *behavior contract* diharapkan dapat mengurangi perilaku kecanduan media sosial pada peserta didik. Sesuai dengan salah satu tujuan konseling *behavior contract* yaitu dapat mengurangi perilaku maladaptive.

²⁶ Marti Yoan Tutiona dkk., “ Upaya Mengurangi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa Smp Negeri 6 Palu”. Jurnal Konseling & Psikoedukasi Vol.1 No. 1 Juni 2016. h.69

²⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Alfabeta, Bandung, 2009, hlm 60

Jadi kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa konseling *behavior contract* dapat mengurangi perilaku kecanduan media sosial dan meningkatkan perilaku yang diharapkan.

Berikut digambarkan alur kerangka berpikir penelitian sebagai berikut :



Gambar 1
Kerangka berpikir penelitian

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.²⁸ Berdasarkan pengertian tersebut hipotesis adalah jawaban sementara yang kebenarannya masih harus dibuktikan/diuji kebenarannya. Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nol (H_0) diartikan sebagai tidak adanya perbedaan antara ukuran populasi dengan ukuran sampel. Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif (H_a) adalah hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan antara populasi dengan data sampel.²⁹

Dimana:

H_0 = Konseling *behavior contract* tidak dapat mengurangi perilaku kecanduan media sosial peserta didik.

H_a = Konseling *behavior contract* dapat mengurangi perilaku kecanduan media sosial peserta didik.

²⁸ *Ibid.* hlm 96

²⁹ *Ibid.* hlm 103

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis kuantitatif, banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian juga tetap dipakai kesimpulan penelitian menjadi lebih baik apabila disertai dengan tabel, grafik, bagan, gambar atau tampilan lain.¹

B. Desain Penelitian

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-equivalent Control Group Design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan (*treatment*).² Desain eksperimen ini digunakan karena, pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding, pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan memberikan

¹ Sharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta, Rineka Cipta, 2010, hlm 27

² Sugiyono, *Op.Cit.* hlm 116

konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* atau kontrak perilaku, namun pada kelompok kontrol diberikan perlakuan berupa pemberian konseling kelompok dengan *self control*, selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

E	O1	X	O2
K	O3		O4

Gambar 2
Pola *Non-equivalent Control Group Design*

Keterangan :

- E : Kelompok Eksperimen
- K : Kelompok Kontrol
- O1 dan O3 : Pengukuran kecanduan media sosial peserta didik, sebelum diberikan perlakuan konseling behavior contract akan diberikan *pretest*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket kecanduan media sosial.
- O2 : Pemberian *posttest* untuk mengukur kecanduan media sosial peserta didik pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Di dalam *posttest* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan, dimana kecanduan media sosial akan berkurang atau tidak berkurang sama sekali.
- O4 : Pemberian *posttest* untuk mengukur kecanduan media sosial peserta didik pada kelompok kontrol, tanpa teknik behavior contract
- X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan layanan konseling behavior contract untuk mengurangi kecanduan media sosial peserta didik.³

³ Sugiyono, *Op.Cit.* 2009, hlm 79.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah diberikan perlakuan tindakan.

C. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 2 variabel, yaitu :

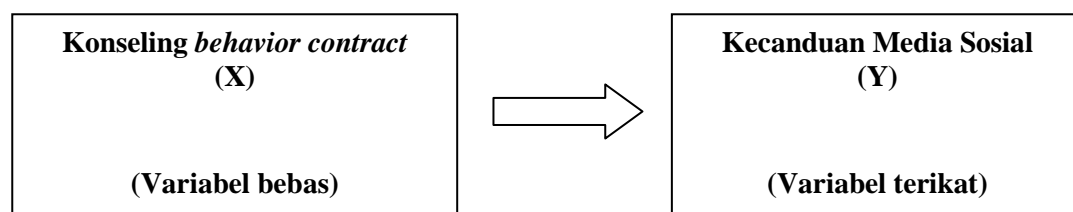
a. Variabel independen/bebas (X)

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan dan timbulnya variabel dependen. Variabel independen pada penelitian ini ialah konseling behavior contract.

b. Variabel dependen/terikat (Y)

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.⁴ Dan variabel dependen pada penelitian ini ialah kecanduan media sosial.

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) dengan variabel X dapat memunculkan variabel Y. Hubungan antara dua variabel ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3
Hubungan Antar Variabel

⁴ Ibid, h. 139

D. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan tentang sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan yaitu variabel bebas penelitian adalah intervensi yang diberikan kepada peserta didik melalui konseling *behavior contract*. Variabel bebas disebut juga variabel eksperimen. Adapun variabel terikat penelitian ini adalah perilaku kecanduan media sosial. Berikut dikemukakan penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional:

Table 2
Definisi Operasional

NO	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Variabel bebas (X): konseling behavior contract	<p>Konseling <i>Behavior Contract</i> adalah konseling yang mengukur tingkah laku yang akan diubah, menganalisa tingkah laku, menetapkan perbuatan tingkah laku.</p> <p>Langkah-langkah konseling behavior contract dimulai dari menentukan tingkah laku yang akan diubah, Analisis tingkah laku, Menetapkan penguatan yang akan diberikan</p>	-	Observasi	-	-

NO	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
	Variabel terikat (Y): Perilaku kecanduan media sosial	Individu yang menghabiskan banyak waktu untuk bermain media sosial demi mendapatkan kesenangan sehingga mengakibatkan mereka tidak peduli dengan kehidupan diluar.	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa keasyikan dengan internet • Butuh waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet • Kurang mampu mengontrol, mengurangi, dan menghentikan penggunaan internet • Merasa gelisah, murung, depresi, dan lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet 	Angket (kuesioner) tentang perilaku kecanduan media sosial berjumlah 25 item pernyataan.	Skala penilaian di kategorikan dari rendah sampai dengan tinggi	Interval

E. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.⁵ Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X Pemasaran yang berjumlah 32 peserta didik. Berikut adalah jumlah peserta didik yang terdapat di kelas X Pemasaran SMK PGRI 4 Bandar Lampung.

Tabel 3
Populasi di kelas X Pemasaran

No	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	13	19	32

Sumber: dokumentasi Guru Bimbingan dan Konseling SMK PGRI 4 Bandar Lampung

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka penulis dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut.⁶ Penentuan sampel penelitian ini dipilih dengan teknik *purposive sampling* yang disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang

⁵ *Ibid*, h.61

⁶ *Ibid*, h.118

dikumpulkan dengan mempertimbangkan kriteria perilaku kecanduan media sosial. Adapun sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 peserta didik yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu, 8 peserta didik pada kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan berdasarkan judul peneliti menggunakan konseling *behavior contract* dan 8 peserta didik pada kelompok kontrol yang akan diberikan perlakuan menggunakan konseling kelompok tetapi tidak menggunakan teknik *Self Control*.

F. Pengembangan Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya data yang akan diungkap peneliti yaitu tentang pendekatan Konseling *Behavior Contract* dalam mengurangi perilaku kecanduan media sosial pada peserta didik. Oleh karena itu instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen non-tes dengan menggunakan angket.

Tabel 4
Kisi-kisi Pengembangan Instrumen

Variabel	Indikator Persepsi Negatif	No Item	
		(+)	(-)
Kecanduan Media Sosial	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa asyik dengan Media sosial 	1. Saya lebih senang mengobrol dengan teman-teman ketika ada waktu luang daripada membuka media sosial 2. Dua jam mengakses media sosial membuat saya merasa bosan	3. Karena terlalu asyik mengakses media sosial, tugas sekolah saya tertunda 4. Saya tidak senang mengobrol dengan teman-teman ketika ada waktu luang dan memilih membuka media sosial 5. Saya kurang berminat mendengarkan penjelasan guru saat dikelas, sehingga memilih untuk membuka media sosial
	<ul style="list-style-type: none"> • Perlu waktu tambahan dalam menggunakan media sosial 	6. Saya mudah bosan ketika mengakses media sosial 7. Saya tidak akan mengakses media sosial lebih dari dua jam 8. Saya bisa mengurangi durasi waktu untuk mengakses media sosial	9. Saya menjadi lupa belajar karna terlalu asik mengakses media sosial 10. Dalam mengakses media sosial saya memerlukan waktu yang panjang 11. Saya dapat berinteraksi selama lebih dari satu jam setiap harinya melalui media sosial 12. Saya mengakses internet/media sosial lebih lama dari pada mengobrol dengan

			teman 13.Saya begadang hingga larut malam karena terlalu lama membuka media sosial 14.Semakin malam membuka media sosial semakin menyenangkan
	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak mampu mengontrol penggunaan internet 	15. Ketika pelajaran berlangsung saya lebih senang mencatat dari pada membuka internet 16.Saya merasa malu ketika ada orang yang mengingatkan saya untuk menghentikan penggunaan media sosial	17. Saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial dari pada belajar 18.Saya terbiasa mengakses media sosial lebih dari dua jam 19.Saya merasa belum puas jika hanya mengakses media sosial selama dua jam 20.Saya tidak bisa tidur jika tidak mengakses media sosial terlebih dahulu
	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa gelisah, murung, depresi, atau lekas marah 	21. Jika tidak bisa mengakses mediasosial saya tidak merasa kecewa 22. Saya merasa semakin lama mengakses media sosial semakin membosankan	23. Saya merasa kesal apabila tidak bisa mengakses media sosial 24. Saya merasa harus membukan mengakses beberapa kali meskipun hanya melihat pemberitahuan di akun media sosial 25. Saya merasa gelisah jika tidak ada waktu untuk membuka media sosial

G. Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara (*Interview*)

Secara fisik wawancara dapat dibedakan menjadi wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Metode wawancara yang digunakan penulis adalah wawancara tidak terstruktur untuk memperoleh informasi perilaku kecanduan media sosial yang diperoleh dari ibu Irma guru bimbingan konseling di SMK PGRI 4 Bandar Lampung.

b. Angket (Kuesioner)

Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala Likert, format yang digunakan dalam instrument ini terdiri dari 5 pilihan jawaban dari pernyataan yang ada. Bobot nilai pada masing-masing alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5
Skor Alternatif Jawaban

Jenis pertanyaan/pernyataan	Alternatif Jawaban				
	Sangat setuju	Setuju	Netral	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
<i>Favorable</i> (pernyataan negatif/ mendukung Indikator)	5	4	3	2	1

<i>Unfavorable</i> (pernyataan positif/menolak indikator)	1	2	3	4	5
--	----------	----------	----------	----------	----------

Penilaian dalam penelitian ini menggunakan rentang skor dari 1-5 dengan banyak item 25. Penelitian ini bertujuan untuk mengkategorikan peserta didik menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Untuk menentukan interval kriteria kategori adalah sebagai berikut :

- a. Skor tertinggi : $5 \times 25 = 125$
- b. Skor terendah : $1 \times 25 = 25$
- c. Rentang : $125 - 25 = 100$

Rumus interval yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

$$I = \frac{125 - 25}{3}$$

$$I = 33,33 \text{ (33)}$$

Keterangan :
 NT : Nilai Tertinggi
 NR : Nilai Terendah
 K : Kriteria
 I : Interval

Berdasarkan keterangan tersebut, maka kriteria kecanduan media sosial adalah sebagai berikut:

Tabel 6
Kriteria Kecanduan Media Sosial

Interval	Kriteria
$\geq 92 - 125$	Tinggi
$\geq 59 - 91$	Sedang
$\geq 26 - 58$	Rendah

H. Uji Instrumen

Sebelum angket tersebut digunakan maka penulis menguji kevalidan dan reliable angket tersebut untuk mengetahui angket tersebut layak atau tidaknya untuk digunakan dalam penelitian, berikut ini langkah-langkah dalam pengujian:

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau keshohihan suatu instrument. Suatu instrument yang dikatakan valid menunjukkan bahwa alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Uji validitas digunakan untuk menguji validitas angket, untuk keperluan ini diuji tehnik korelasi jawaban pada setiap item dikorelasikan dengan total skor. Dengan demikian menggunakan bantuan program *SPSS for windows release 16*.

Agar mengetahui validitas instrument maka digunakan teknik korelasi produk moment sebagai berikut :

$$R_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

R_{xy} : koefesien kolerasi suatu butir/item

N : jumlah responden

$\sum XY$: jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum Y$: jumlahskordalam distributor Y

$\sum X$: jumlah kuadrat masing-masing skor X⁷

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan dalam angket penulis menggunakan bentuk jawaban skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Butir item dikatakan valid jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, r_{hitung} hitung dapat dilihat dari *corrected item total pearson correlation* sedangkan r_{tabel} dapat dilihat dari tabel *r product moment pearson* dengan df (*degree of freedom*) = n-2.⁸ Dengan demikian jika jumlah responden sebanyak 30, maka r_{tabel} dapat diperoleh melalui tabel *r product moment pearson* dengan df=n-2, jadi df=30-2 = 28, maka $r_{tabel} = 0,361$ Sehingga dapat dinyatakan :

⁷ Sugiyono, *Loc-Cit* h. 256

⁸ Sujarwani, V. Wiratna, *SPSS untuk penelitian* (Pustaka Baru Press, 2015), h. 199

Valid : jika $r_{hitung} > r_{tabel}$

Tidak valid : jika $r_{hitung} < r_{tabel}$

Tabel 7
Uji Validitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Tabel 8

Hasil Validitas

No Item	R _x	R _{Table}	Keterangan
1	0,673	0,361	VALID
2	0,700	0,361	VALID
3	0,570	0,361	VALID
4	0,480	0,361	VALID
5	0,450	0,361	VALID
6	0,435	0,361	VALID
7	0,699	0,361	VALID
8	0,401	0,361	VALID
9	0,396	0,361	VALID

10	0,493	0,361	VALID
11	0,583	0,361	VALID
12	0,422	0,361	VALID
13	0,674	0,361	VALID
14	0,430	0,361	VALID
15	0,753	0,361	VALID
16	0,365	0,361	VALID
17	0,669	0,361	VALID
18	0,502	0,361	VALID
19	0,700	0,361	VALID
20	0,714	0,361	VALID
21	0,575	0,361	VALID
22	0,673	0,361	VALID
23	0,700	0,361	VALID
24	0,612	0,361	VALID
25	0,369	0,361	VALID

Jadi dapat disimpulkan bahwa ke 25 angket dapat digunakan karena dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Instrument yang telah diuji validitasnya kemudian diuji reliabilitasnya. Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik.

Table 9
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.756	.922	26

Kesimpulan : *output* diatas terlihat bahwa pada kolom *Cronbach's Alpha* = 0,753 $> 0,50$ sehingga dapat dikatakan angket tersebut reabel.

3. Teknik Analisis Data

Analisis data hasil penelitian yaitu:

1. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket, tes, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih

mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Rumus :

$$Z = \frac{T - [\frac{1}{4N(N+1)}]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan :

Z = Uji *Wilcoxon*

T = Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N = Jumlah data sampel

I. Tahapan-tahapan Pemberian Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku

Tabel 10
Tahapan Pemberian Layanan Konseling Kelompok

No	Pertemuan ke	Sub Tema	Jumlah Pertemuan	Waktu
1	1	PRETEST	1 kali pertemuan	45 menit
2	2	- Menjalin hubungan baik dengan konseli untuk menunjang keberhasilan dalam proses konseling	1 kali pertemuan	45 menit
3	3	Melakukan <i>assesment</i> untuk mengeksplorasi permasalahan	1 kali pertemuan	45 menit
4	4	Merumuskan kesepakatan yang akan dilakukan dalam kontrak perilaku	1 kali pertemuan	45 menit
5	5,6,7	Memberikan treatment sesuai kesepakatan kontrak perilaku serta memberikan motivasi dan bahaya kecanduan media sosial	3 kali pertemuan	45 menit
6	8	POSTTEST	1 kali pertemuan	45 menit

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Gambaran Umum Gangguan Kecanduan Media Sosial

Penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling *Behaviour contract* untuk mengurangi perilaku kecanduan media sosial” pada peserta didik kelas X SMK PGRI 4 Bandar Lampung telah dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus tahun 2018. Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk mengurangi gangguan kecanduan media sosial pada peserta didik kelas X SMK PGRI 4 Bandar Lampung. Penulis dalam menangani permasalahan yang terjadi menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behaviour contract* (kontrak perilaku) sebagai media bimbingan dan konseling.

Sebelum melakukan penelitian, penulis terlebih dahulu melakukan wawancara terhadap Guru Bimbingan Konseling. Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui apakah di SMK PGRI 4 ini sering terjadi pelanggaran dari peserta didik dalam menggunakan handphone di dalam lingkungan sekolah. Dan dari wawancara tersebut dapat diketahui bahwa yang sering terjadi ialah peserta didik sering bermain handphone di kelas.

Selanjut nya penulis menyebar instrumen penelitian berupa angket kecanduan media sosial kepada peserta didik dengan jumlah 25 item, sebagai pelaksanaan *pretest* untuk mendapatkan sampel penelitian guna melakukan layanan konseling kelompok dengan tujuan untuk memperoleh gambaran awal tingkat kecanduan media sosial pada peserta didik. Kemudian diberi perlakuan konseling kelompok dengan teknik *Behaviour Contract* (Kontrak Perilaku). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 peserta didik dan didapat sampel dengan kreteria khususnya 8 peserta didik sebagai kelompok eksperimen dan 8 peserta didik sebagai kelompok kontrol.

Dibawah ini adalah daftar peserta didik yang memiliki gangguan kecanduan media sosial berdasarkan angket yang disebar pada saat *pretest*. *Pretest* dilakukan untuk bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal kecanduan media sosial peserta didik. Berdasarkan data yang diperoleh penulis mendapatkan data :

Tabel 11
Hasil pretest kelas Eksperimen

No.	Inisial Peserta Didik	Hasil Pretest	Kriteria
1.	Konseli 1	92	Tinggi
2.	Konseli 2	89	Sedang
3.	Konseli 3	74	Sedang
4.	Konseli 4	96	Tinggi
5.	Konseli 5	97	Tinggi
6.	Konseli 6	97	Tinggi

7.	Konseli 7	68	Sedang
8.	Konseli 8	100	Tinggi

Berdasarkan tabel 11 tersebut sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behaviour Contract* pada peserta didik, diperoleh kriteria tinggi dan sedang yang sesuai dengan kategori kecanduan media sosial. Berdasarkan data di atas secara keseluruhan jumlah peserta didik yang memiliki kecanduan media sosial adalah 8 peserta didik.

Sedangkan untuk kelas kontrol di dapat data sebagai berikut:

Tabel 12
Data Pretest Kelas Kontrol

No.	Inisial peserta didik	Hasil Pretest	Kriteria
1	Konseli 1	90	Sedang
2	Konseli 2	80	Sedang
3	Konseli 3	70	Sedang
4	Konseli 4	92	Tinggi
5	Konseli 5	93	Tinggi
6	Konseli 6	93	Tinggi
7	Konseli 7	64	Sedang
8	Konseli 8	92	Tinggi

Maka dari ini penulis memberikan *treatment* dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behaviour Contract* kepada kelas eksperimen dan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self*

Control pada kelompok kontrol untuk menurunkan perilaku kecanduan media sosial peserta didik SMK PGRI 4 Bandar Lampung.

2. Analisis Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian umumnya berjalan dengan lancar, ditandai dengan konseli yang mudah dihubungi, konseli memperhatikan materi dan mempraktekkan kegiatan intervensi dengan baik, dan guru pamong yang selalu memberi pengarahan bagi penulis. Pemberian layanan dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan yang ditandai dengan secara berurutan mulai dari sesi pertama sampai sesi ke delapan. Secara lengkap, pelaksanaan layanan dengan *Behaviour Contract* adalah sebagai berikut :

a. Sesi 1 : Juli 2018

Sesi pertama merupakan awal dari pertemuan konseling *Behaviour Contract*. *Pretest* diberikan pada tahap ini bertujuan untuk membina hubungan dengan peserta didik, memperkenalkan tujuan dan garis besar tahap layanan konseling pada peserta didik serta mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *Behaviour Contract* untuk menurunkan perilaku kecanduan media sosial peserta didik kelas X Pemasaran SMK PGRI 4 Bandar Lampung.

Dengan memberikan penjelasan secara singkat mengenai tujuan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behaviour Contract* dan petunjuk pengisian instrumen kecanduan media sosial, peserta didik dapat

memahami dan dapat memberikan informasi. Hasil dari *Pretest* kemudian dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat informasi yang berkaitan dengan kecanduan media sosial. Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran tingkat kecanduan media sosial. Gambaran tersebut, digunakan untuk menentukan sampel penelitian yaitu peserta didik yang memiliki perilaku kecanduan media sosial. Hasil pelaksanaan *pretest* dapat dikatakan cukup lancar hal ini dapat dilihat dari seluruh peserta didik yang bersedia memberikan informasi terkait kecanduan media sosial yang terdapat dalam item instrumen yang dapat terisi sesuai dengan petunjuk pengisian. Kegiatan *pretest* dilaksanakan selama kurang lebih 45 menit.

b. Sesi 2 : Juli 2018

Setelah menganalisis data *pretest* peserta didik, penulis selanjutnya membuat 2 kelompok yaitu 8 peserta didik pada kelompok eksperimen dan 8 peserta didik pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang akan diberikan perlakuan memberikan konseling kelompok dengan teknik *Behaviour Contract* sedangkan kelompok kontrol dengan teknik *Self Control*.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behaviour Contract* dilaksanakan dari tanggal 23 Juli - 23 Agustus 2018 dengan topik pembahasan yang berbeda pada tiap pertemuannya.

Dalam langkah ini penulis melakukan pendekatan dengan peserta didik agar terjalinnya hubungan yang baik untuk menunjang keberhasilan dalam proses konseling kedepannya, dimana penulis sebagai ketua kelompok memperkenalkan diri kepada peserta didik dan sebaliknya peserta didik pun memperkenalkan diri, terlihat beberapa peserta didik masih malu-malu dan tegang dalam melaksanakan sesi konseling. Di pertemuan ini juga penulis menjelaskan kenapa dan tujuan dilaksanakannya sesi konseling dan menjelaskan bagaimana proses konseling dengan teknik *Behaviour Contract* yang akan dilaksanakan kedepannya.

c. Sesi 3 : Agustus 2018

Pada sesi ini penulis memfokuskan dan melakukan *assessment* yaitu mencoba mengeksplorasi permasalahan yang mendorong peserta didik melakukan perilaku kecanduan media sosial, pada tahap ini penulis lebih menekankan pada pemahaman asas yang digunakan pada konseling tersebut yaitu asas kerahasiaan di mana semua permasalahan yang mereka sampaikan akan dijaga kerahasiaannya dan menggunakan asas keterbukaan di mana mereka diminta terbuka dalam menceritakan permasalahan yang dialami, pada sesi ini suasana sudah mulai mencair terlihat peserta didik sudah mau mengungkapkan permasalahan yang menyebabkan mereka memiliki perilaku kecanduan media sosial.

d. Sesi 4 : Agustus 2018

Pada sesi ke empat ini, penulis melakukan *goal setting* yang di maksud ialah merumuskan kesepakatan yang akan di sepakati dalam *Behavior Contract* yaitu penulis mengajak peserta didik merumuskan perilaku yang akan di rubah atau di capai yaitu dalam konseling ini peserta didik ingin merubah perilaku kecanduan media sosial nya, selanjutnya merumuskan kesepakatan hadiah (*reward*) yang akan mereka terima apabila mereka berhasil tidak melakukan perilaku kecanduan media sosial dan merumuskan kesepakatan hukuman (*phunishment*) yang akan mereka dapatkan ketika tetap melakukan perilaku kecanduan media sosial.

e. Sesi 5,6, dan 7 : Agustus 2018

Pada pelaksanaan konseling di sesi ke 5 (lima), 6 (enam) dan 7 (tujuh) peneliti memberikan treatment yang berupa penguatan konseling kelompok dengan memberikan motivasi dan materi mengenai bahaya perilaku kecanduan media sosial, ketika tetap melakukan perilaku kecanduan media sosial sembari, dilakukan nya pengamatan terhadap peserta didik apakah setelah di lakukan *Behavior Contract* masih ada peserta didik yang melakukan perilaku kecanduan media sosial atau tidak, apabila peserta didik masih melakukan nya maka peserta didik akan diberikan hukuman sesuai dengan kontrak yang telah disepakati bersama, namun apabila peserta didik sudah tidak atau telah mengurangi perilaku kecanduan media sosial maka peserta didik berhak untuk mendapatkan hadiah yang telah di sepakati.

f. Sesi 8 : Agustus 2018

Sesi ke delapan ini merupakan sesi terakhir, dimana peneliti memberikan *posttest* berupa pemberian angket dengan skala kecanduan media sosial untuk melihat bagaimana gambaran atau tingkat perilaku kecanduan media sosial peserta didik setelah melaksanakan konseling *Behaviour Contract*. Sebelum kegiatan di tutup, peneliti mengadakan tanya jawab bebas guna melihat keaktifan peserta didik dalam mengeluarkan pendapat. Selanjutnya kegiatan ditutup dengan memberikan penguatan kepada peserta didik agar mampu menggunakan media sosial secara proporsional, setelah itu berdoa bersama.

B. Data Deskripsi *Posttest*

1. Hasil *posttest* kelas Eksperimen

Berdasarkan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behaviour Contract* dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan. Kemudian setelah peneliti melakukan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *Behaviour Contract* untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait layanan konseling kelompok untuk menurunkan perilaku kecanduan media sosial dengan teknik *Behaviour Contract*. Berdasarkan hasil *posttest* kelompok eksperimen adalah sebagai berikut :

Tabel 13
Hasil *posttest* kelas eksperimen

No.	Inisial Peserta Didik	Hasil Protest	Kriteria
1.	Konseli 1	74	Sedang
2.	Konseli 2	57	Rendah
3.	Konseli 3	63	Sedang
4.	Konseli 4	70	Sedang
5.	Konseli 5	72	Sedang
6.	Konseli 6	75	Sedang
7.	Konseli 7	56	Rendah
8.	Konseli 8	70	Sedang

Sumber: penyebaran angket tanggal Agustus 2018

Berdasarkan tabel 13 dapat diketahui bahwa ada 8 peserta didik yang telah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *Behaviour Contract* peserta didik mengalami perubahan. Hasil dapat diamati dari kategori yang telah ditetapkan yakni rendah, sedang dan tinggi. Secara keseluruhan sebanyak 8 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *posttest* kecanduan media sosial yang rendah.

2. Hasil *posttest* kelas Kontrol

Berdasarkan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan. Kemudian setelah peneliti melakukan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Control*

untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait layanan konseling kelompok untuk menurunkan perilaku kecanduan media sosial dengan teknik *Self Control*. Berdasarkan hasil *posttest* kelompok kontrol adalah sebagai berikut :

Tabel 14
Hasil *posttest* kelas kontrol

No.	Inisial Peserta Didik	Hasil Posttest	Kriteria
1.	Konseli 1	76	Sedang
2.	Konseli 2	70	Sedang
3.	Konseli 3	68	Sedang
4.	Konseli 4	78	Sedang
5.	Konseli 5	74	Sedang
6.	Konseli 6	81	Sedang
7.	Konseli 7	58	Rendah
8.	Konseli 8	77	Sedang

Sumber: penyebaran angket tanggal Agustus 2018

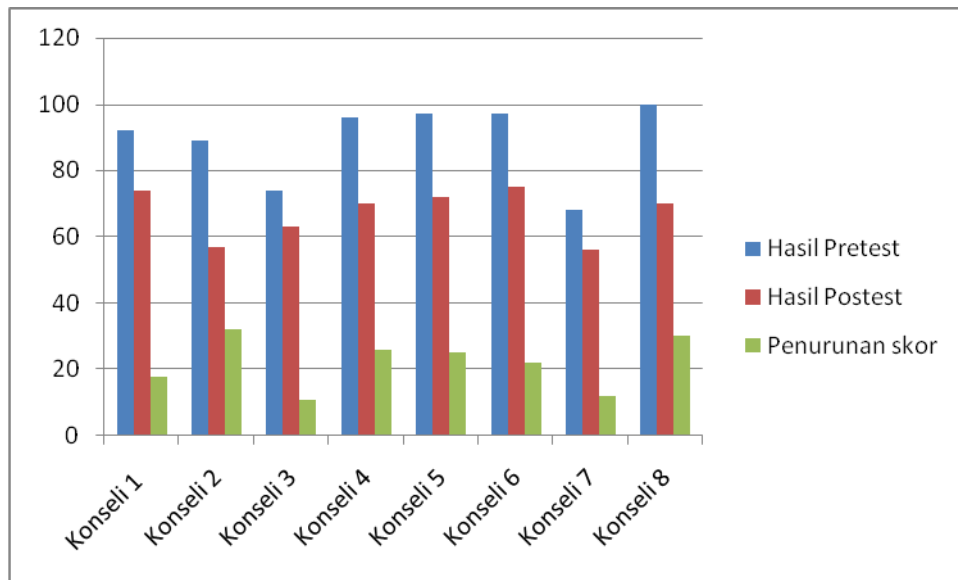
Berdasarkan tabel 14 dapat diketahui bahwa ada 8 peserta didik yang telah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *Self Control* peserta didik mengalami perubahan. Hasil dapat diamati dari kategori yang telah ditetapkan yakni rendah, sedang dan tinggi. Secara keseluruhan sebanyak 8 peserta didik dari kelas kontrol memiliki hasil *posttest* kecanduan media sosial yang sedang. Untuk mengetahui hasil skor kecanduan media sosial terhadap peserta didik setelah diberi perlakuan maka dibuat perbandingan antara *pretest* dan *posttest*, perbandingan tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 15
Hasil *pretest* dan *posttest* kelas Eksperimen

No.	Inisial Peserta Didik	Hasil Pretest	Hasil Posttest	Penurunan skor
1.	Konseli 1	92	74	18
2.	Konseli 2	89	57	32
3.	Konseli 3	74	63	11
4.	Konseli 4	96	70	26
5.	Konseli 5	97	72	25
6.	Konseli 6	97	75	22
7.	Konseli 7	68	56	12
8.	Konseli 8	100	70	30
	N = 8	$\sum x_1 = 713$	$\sum x_2 = 537$	$\sum x_3 = 176$
		$X = \sum x_1 / N$ $X = 713 / 8 =$ 89,125	$X = \sum x_2 / N$ $X = 537 / 8 =$ 67,125	$X = \sum x_3 / N$ $X = 176 / 8 = 22$

Berdasarkan keterangan pada tabel dapat dilihat bahwa hasil *pretest* pada 8 peserta didik sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Behaviour Contract* dengan nilai rata-rata skor 89,125. Sedangkan setelah mengikuti layanan konseling kelompok hasil *posttest* diperoleh rata-rata skor sebesar 67,125. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan perilaku kecanduan media sosial pada peserta didik kelas X PEMASARAN

SMK PGRI 4 Bandar Lampung. Grafik penurunan kecanduan media sosial yang diperoleh dari skor hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada grafik berikut ini:



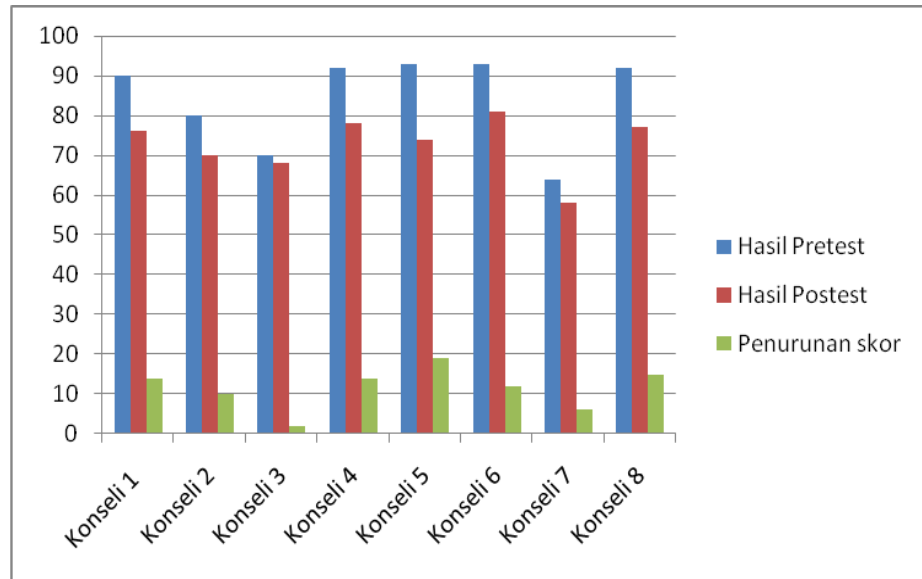
Gambar 4
Grafik pretest dan posttest kelas eksperimen

Tabel 16
Hasil *pretest* dan *posttest* kelas Kontrol

No.	Inisial Peserta Didik	Hasil Pretest	Hasil Posttest	Penurunan skor
1.	Konseli 1	90	76	14
2.	Konseli 2	80	70	10
3.	Konseli 3	70	68	2
4.	Konseli 4	92	78	14

5.	Konseli 5	93	74	19
6.	Konseli 6	93	81	12
7.	Konseli 7	64	58	6
8.	Konseli 8	92	77	15
	N = 8	$\sum x_1 = 674$	$\sum x_2 = 582$	$\sum x_3 = 92$
		$X = \sum x_1 / N$ $X = 674 / 8 =$ 84,25	$X = \sum x_2 / N$ $X = 582 / 8 =$ 72,75	$X = \sum x_3 / N$ $X = 92 / 8 =$ 11,5

Berdasarkan keterangan pada tabel dapat dilihat bahwa hasil *pretest* pada 8 peserta didik sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* dengan nilai rata-rata skor 84,25. Sedangkan setelah mengikuti layanan konseling kelompok hasil *posttest* diperoleh rata-rata skor sebesar 72,75. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan perilaku kecanduan media sosial pada peserta didik kelas X PEMASARAN SMK PGRI 4 Bandar Lampung. Grafik penurunan kecanduan media sosial yang diperoleh dari skor hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 5
Grafik pretest dan posttest kelas kontrol

C. Uji Hipotesis Wilcoxon

Uji wilcoxon merupakan salah satu dari uji stastistik nonparametrik. Uji ini di pakai ketika suatu data tidak berdistribusi normal. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama.¹ Dalam penelitian ini menguji untuk 8 sampel diberikan *treatmeant* berupa teknik *Behaviour Contract* untuk kelas eksperimen dan 8 sampel untuk kelas kontrol yakni diberikan *treatment* teknik *Self Control*. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok, sampel

¹ Singgih Santoso, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik* (jakarta : PT Elek Media Komputindo), h. 115.

tersebut diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial peserta didik. Kemudian setelah diberikan layanan konseling kelompok diberikan tes kembali yaitu *posttest* untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial nya.

1. Analisis proses perhitungan kelas eksperimen

Tabel 17
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelas Eksperimen

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	Konseli 1	92	74	18
2	Konseli 2	89	57	32
3	Konseli 3	74	63	11
4	Konseli 4	96	70	26
5	Konseli 5	97	72	25
6	Konseli 6	97	75	22
7	Konseli 7	68	56	12
8	Konseli 8	100	70	30

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17 for windows*. Dan karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji nonparametrik. Berikut paparan hasil dari uji Wilcoxon:

Tabel 18
Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen

Test Statistics^b	
	Posttest – Pretest
Z	-2.521 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Statistics			
		Pretest	Posttest
N	Valid	8	8
	Missing	0	0
Mean		89.13	67.13
Median		94.00	70.00
Mode		97	70
Std. Deviation		11.789	7.492
Minimum		68	56
Maximum		100	75
Sum		713	537

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada penurunan yang signifikan dari sebelum diberikan dan sesudah diberikan perlakuan.

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa :

Mean pretest eksperimen : 89,13 (termasuk kategori sedang)

Mean posttest eksperimen : 67,13 (termasuk kategori rendah)

Dasar pengambilan keputusan

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika z hitung $<$ z tabel maka H_0 diterima

Jika z hitung $>$ z tabel maka H_0 ditolak

- Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas $>$ dari 0,05 maka H_0 diterima

Probabilitas $<$ dari 0,05 maka H_0 ditolak

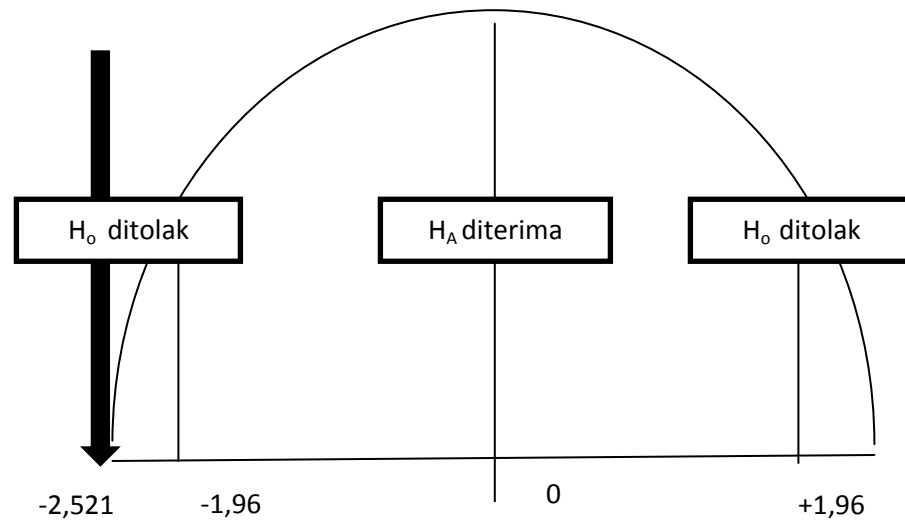
Keputusan :

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :
 1. z hitung = -2,521 (lihat pada *output*, tanda – hanya menunjukkan arah)
 2. z tabel = $\pm 1,96$
 untuk tingkat kepercayaan 95 % dan uji dua sisi didapatkan nilai z tabel adalah $\pm 1,96$.

Cara mencari z tabel :

- 1) $0,05 : 2 = 0,025$
- 2) $0.5 - 0,025 = 0,475$
- 3) $0,475 = 1,96$ (lihat pada tabel)

Gambar 6
Kurva Kelas Eksperimen



Keputusan :

Karena z hitung terletak di daerah H_0 , maka keputusannya adalah menolak H_0 atau pemberian teknik konseling *Behaviour Contract* dapat menurunkan perilaku kecanduan media sosial peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah $0,012 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Hal ini berarti teknik konseling *Behaviour Contract* dapat menurunkan perilaku kecanduan media sosial peserta didik.. Sedangkan dari perhitungan z hitung didapat nilai z adalah $-2,521$ (tanda $-$ tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu $1,96$.

2. Analisis perhitungan kelas kontrol

Tabel 19
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelas Kontrol

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	Konseli 1	90	76	14
2	Konseli 2	80	70	10
3	Konseli 3	70	68	2
4	Konseli 4	92	78	14
5	Konseli 5	93	74	19
6	Konseli 6	93	81	12
7	Konseli 7	64	58	6
8	Konseli 8	92	77	15

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17 for windows*.

Karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji nonparametrik. Berikut paparan hasil dari uji Wilcoxon:

Tabel 20
Uji Wilcoxon Kelas Kontrol

Test Statistics^b	
	Posttest – Pretest
Z	-2.524 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Statistics		
	Pretest	Posttest
N	Valid	8
	Missing	0
Mean	84.25	72.75
Median	91.00	75.00
Mode	92 ^a	58 ^a
Std. Deviation	11.573	7.305
Minimum	64	58
Maximum	93	81
Sum	674	582

Dari data kelas kontrol dapat diketahui bahwa ada penurunan walaupun tak sebanyak dengan perlakuan menggunakan teknik *Behavior Contract*. Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa :

Mean pretest kontrol : 84.25 (termasuk kategori sedang)

Mean posttest kontrol: 72,75 (termasuk kategori sedang)

Dasar pengambilan keputusan

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika z hitung $<$ z tabel maka H_0 diterima

Jika z hitung $>$ z tabel maka H_0 ditolak

- Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas $>$ dari 0, 05 maka H_0 diterima

Probabilitas $<$ dari 0,05 maka H_0 ditolak

Keputusan :

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :

1. z hitung = -2,524 (lihat pada *output*)

2. z tabel = $\pm 1,96$

untuk tingkat kepercayaan kepercayaan 95 % dan uji dua sisi

didapatkan nilai z tabel adalah $\pm 1,96$.

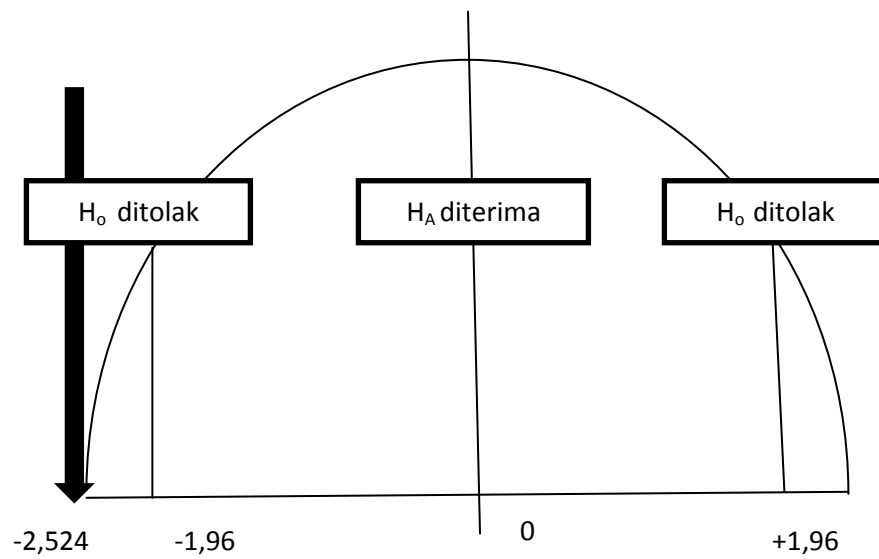
Cara mencari z tabel :

1) $0,05 : 2 = 0,025$

2) $0.5 - 0,025 = 0,475$

3) $0,475 = 1,96$ (lihat pada tabel)

Gambar 8
Kurva Kelas Kontrol



Keputusan :

Karena z hitung terletak di daerah H_0 , maka keputusannya adalah menolak H_0 atau pemberian teknik *Self Control* dapat menurunkan perilaku kecanduan media sosial peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah $0,012 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Sedangkan dari perhitungan z tabel di dapat nilai z adalah $-2,524$ (tanda negatif hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu $1,96$.

3. Analisis kelas eksperimen dan kelas kontrol

Jika dilihat dari proses perhitungan kedua kelas, maka dapat dikatakan kedua tersebut sama-sama menolak H_0 dan menerima H_a . Tetapi jika dilihat dari keberpengaruhan maka teknik *Behaviour Contract* yang digunakan pada kelas eksperimen lebih berpengaruh bila dibandingkan dengan teknik *Self Control* pada kelas kontrol.

Tabel 21
Deskripsi data kelas eksperimen dan kelas kontrol

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
pretesteksperimen	8	68	100	713	89.13	11.789
posttesteksperimen	8	56	75	537	67.13	7.492
Valid N (listwise)	8					

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretestkontrol	8	64	93	674	84.25	11.573
Posttestkontrol	8	58	81	582	72.75	7.305
Valid N (listwise)	8					

Pada kedua tabel tersebut menunjukkan pada hasil *posttest* dengan nilai rata-rata kelas eksperimen lebih kecil daripada kelas kontrol yaitu $67,13 < 72,75$. Jika

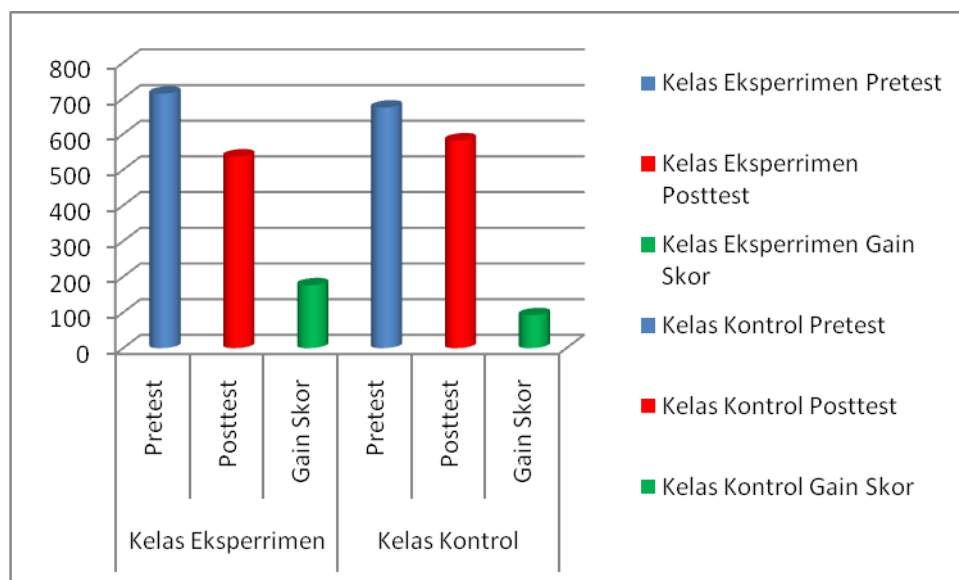
dilihat dari nilai rata-rata, maka penurunan perilaku kecanduan media sosial pada kelas eksperimen lebih rendah dibanding dengan kelas kontrol.

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari uji Z ini adalah bahwa teknik *Behaviour Contract* mampu menurunkan perilaku kecanduan media sosial peserta didik. Sedangkan untuk mengetahui kelompok yang lebih berpengaruh maka dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata nilai selisih yang diperoleh kelas eksperimen dan kelas kontrol, sebagai berikut:

Tabel 22
Perbandingan kelas eksperimen dan kelas Kontrol

No	Kelas Eksperrimen			Kelas Kontrol		
	Pretest	Posttest	Gain Skor	Pretest	Posttest	Gain Skor
1	92	74	18	90	76	14
2	89	57	32	80	70	10
3	74	63	11	70	68	2
4	96	70	26	92	78	14
5	97	72	25	93	74	19
6	97	75	22	93	81	12
7	68	56	12	64	58	6
8	100	70	30	92	77	15
Skor	713	537	176	674	582	92
Mean	89,125	67,125	22	84,25	72,75	11,5

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata/*mean pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami penurunan, pada kelas eksperimen skor *pretest* 713 atau rata-rata/*mean* 89,125 dan skor pada *posttest* 537 atau nilai rata-rata/*mean* 67,125 sedangkan pada kelas kontrol skor *pretest* 674 atau nilai rata-rata/*mean* 84,25 dan skor *posttest* 582 dengan nilai rata-rata/*mean* 72,75. Meskipun kedua kelas mengalami penurunan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen lebih rendah dibandingkan kelas kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* kelas eksperimen lebih rendah dari kelas kontrol ($537 < 582$ atau $67,125 < 72,75$). Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *Behaviour Contract* berpengaruh dan dapat menurunkan perilaku kecanduan media sosial peserta didik. Berikut gambar penurunan perilaku kecanduan media sosial peserta didik.



Gambar 8
Grafik Penurunan Perilaku Kecanduan Media Sosial

D. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan menunjukan bahwa konseling *Behaviour Contract* berpengaruh dalam menurunkan perilaku kecanduan media sosial. Ada nya gangguan atau akibat dari kecanduan media sosial secara berlebihan menyebabkan peserta didik memiliki kegagalan ataupun kurang optimal dalam mengerjakan tugas-tugasnya yang dikarenakan terganggu oleh aktifitas media sosial yang dimiliki peserta didik sehingga peserta didik menjadi lupa akan tugas nya. Berbanding dengan peserta didik yang memiliki kecanduan media sosial tetapi belum termasuk kategori gangguan yaitu peserta didik memanfaatkan media sosial mereka untuk dapat dapat saling berbagi informasi mengenai tugas-tugas yang akan dilaksanakan.

Kecanduan adalah suatu yang dapat menyebabkan kerugian pada diri sendiri dan hilang kontrol, sehingga bermasalah dengan hubungan sosial, keluarga, pendidikan dan pekerjaan. Hal ini terlihat pada peserta didik yang mengalami perilaku kecanduan media sosial di SMK PGRI 4 kelas X Pemasaran bahwa mereka kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan menyebabkan kerugian pada diri sendiri sehingga mengganggu proses belajar nya juga.

Dapat disimpulkan bahwa kecanduan akan berdampak terhadap diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. Orang yang kecanduan terhadap sesuatu sering melupakan kebutuhan dirinya dan kepeduliannya terhadap lingkungan, begitu juga halnya dengan kecanduan media sosial.

Jika peserta didik melupakan kebutuhan dirinya dan kepeduliannya terhadap lingkungan maka peserta didik akan kurang melakukan interaksi sosial nya dan akan menghambat proses belajar peserta didik. Hal ini dikarenakan tidak sesuai dengan makna belajar menurut teori behavioristik, yaitu belajar adalah bentuk perubahan kemampuan peserta didik untuk bertindak laku secara baru sebagai akibat dari hasil interaksi stimulus dan respons lingkungan yang didapatnya.

Oleh sebab itu dalam penelitian ini peneliti ingin membantu peserta didik dalam menangani gangguan atau perilaku kecanduan media sosial terutama pada saat pembelajaran disekolah dengan menggunakan pendekatan *Behaviour Contract* sebagai pendekatan dari bimbingan konseling, agar peserta didik dapat menurunkan gangguan kecanduan media sosial yang akan berpengaruh pada perkembangan psikologis serta membuat peserta didik dapat bersosialisasi dengan baik.

Alasan penulis menggunakan teknik *Behaviour Contract* ini karena teknik ini bertujuan untuk menciptakan kondisi-kondisi baru bagi belajar (memperoleh tingkah laku baru), menghapus tingkah laku maladaptive, memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.

Tujuan utama yaitu meningkatkan pilihan pribadi dan untuk menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar, tidak hanya pada ranah psikomotorik nya saja dimana peserta didik diajak untuk melakukan perilaku yang tidak menunjukkan kecanduan media sosial saja akan tetapi ranah kognitif nya pun disentuh juga dengan menggunakan teknik ABC karena perilaku kecanduan media sosial ini tidak hanya di

wilayah behaviour saja melainkan di ranah kognitif nya juga jadi dengan menggunakan teknik behaviour contract peserta didik di ajak melakukan pengulangan (psikomotorik) untuk tidak melakukan perilaku kecanduan media sosial dan secara kognitif nya disentuh dengan teknik ABC.

Ketika peserta didik sudah mampu mengendalikan perilaku kecanduan media sosial yang mereka alami maka prioritas belajar nya akan meningkat dan perilaku kecanduan media sosial nya akan menurun.

Dari hasil hasil *pretest* kelas eksperimen sebelum diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *Behaviour Contract* sebesar 713 dan hasil *posttest* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behaviour Contract* sebesar 537. Sedangkan untuk kelas kontrol sebelum berikan *treatment* sebesar 674 dan setelah mendapatkan *treatment* menjadi sebesar 582.

E. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini menunjukan bahwa layanan konseling *Behaviour Contract* berpengaruh dalam menurunkan kecanduan media sosial peserta didik kelas X Pemasaran SMK PGRI 4 Bandar Lampung, baik secara keseluruhan maupun tiap aspek nya. Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, namun peneliti menyadari betul masih banyak kekurangan peneliti sebagai pemimpin kelompok dalam membina kearifan kelompok.

Selanjutnya dalam pengumpulan data yang digunakan berupa angket skala kecanduan media sosial memang berpengaruh tetapi tidak menjamin bahwa peserta didik yang mendapatkan skor yang tinggi, sedang dan rendah dalam kecanduan media

sosial, karena ada kemungkinan mereka menjawab pernyataan tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Oleh karena itu ada baiknya selain menggunakan angket sebagai alat pengumpul data, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara terhadap pihak-pihak yang terkait sehingga data yang diperoleh dapat akurat.

Kaitannya dengan proses penelitian, selama proses penelitian ini pada awalnya peserta didik masih malu-malu dan sulit untuk mengikuti proses layanan tersebut. Tapi ketika berlangsungnya waktu lama-kelamaan peserta didik terbiasa dalam mengikuti proses tersebut. Selain itu peneliti juga kurang intens memantau perkembangan peserta didik karena dalam hal ini peneliti bertemu peserta didik hanya dalam waktu tertentu saja.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian penerapan konseling *Behaviour Contract* untuk mengurangi perilaku kecanduan media sosial kelas X Pemasaran SMK PGRI 4 Bandar Lampung dapat disimpulkan bahwa berpengaruh dan mengalami penurunan dan peserta didik juga mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelumnya dimana perilaku kecanduan media social peserta didik menurun baik pada kelas eksperimen maupun kontrol

B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMK PGRI 4 Bandar Lampung untuk guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat memberikan layanan konseling yang dapat menurunkan perilaku kecanduan media sosial peserta didik, seperti layanan konseling *Behaviour Contract*.

Sementara itu, karena penelitian ini merupakan penelitian terbaru, maka untuk penulis selanjutnya diharapkan agar lebih mendalami lagi mengenai bimbingan kelompok dari berbagai sumber.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Chairul. *Teori-Teori Pendidikan* , Yogyakarta: IRCiSoD, 2017
- Anwar, Moh.Khoerul , “Pembelajaran Mendalam untuk Membentuk Karakter Siswa sebagai Pembelajar”. *Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah*. Vol 2 No 2 (Desember 2017), h.97-104
- Arif Hanafi, Laila Maharani *Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Menggunakan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Di Kelas Viii Smp Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*, Skripsi Mahasiswa BK UIN Raden Intan Lampung 2017
- Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*, Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2015
- DEPAG, *Al-Quran Dan Terjemahannya* ,Bandung: Dipenogoro, 2012
- Gazda dalam Prayitno dan Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta:Rineka Cipta, 2004
- Helly P Soetjipto, “Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet,” *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada* 32, no. 2 (2005): 74–91.
- Hadiarni, *Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial Dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternatif Solusi*. (On-line), tersedia di:
<http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/view/553/549> hlm 342 Minggu 25 Februari 2018
- Herlina Siwi Herdiana dkk., Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet, *Indonesian Psychological Journal* Vol.1 No. 1 Januari 2004
- Kominfo,”*Pengguna internet di Indonesia 63 juta orang*”.
https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/berita_satker. Di akses 8 Februari 2018 jam 12.16

Lutfiye can, Nihat kaya., “*Social networking sites addiction and the effect of attitude towards social network advertising*”. *Procedia- Social and Behavior Sciences*, Vol 235. 2016

Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: UPTUMM, 2008

Lutfi Fauzan., “*Kontrak Perilaku*”. Dalam <http://lutfifauzan.wordpress.com/2009/08/09/kontrak-perilaku> di akses, 09 Maret 2018

Marti Yoan Tutiona dkk., Upaya Mengurangi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa Smp Negeri 6 Palu, *Jurnal Konseling & Psikoedukasi* Vol.1 No. 1 Juni 2016

Muchammad Kahfi Chalimi, *Implementasi Teknik Behavior Contract Untuk Memotivasi Siswa Dalam Penyelesaian Pekerjaan Rumah (Pr) Di Madrasah Tsanawiyah Negeri (Mtsn) Pilangkenceng Madiun*, *Procedia- jurnal pendidikan*, Vol 7 No 1. 2017

Nurihsan, Achmad Juntika. *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar belakang*, Bandung: Rafika Adiantama, 2007

Prayitno Erman amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* , jakarta: rineka cipta, 2009.

Priska Dewi, Ovila. *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behaviour Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa Di Smk Kawung 2 Surabaya*, *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, Vol. 1 No. 1 2013

Slamet, *Belajar Dan Fakta-Fakta Yang Mempengaruhinya* , Jakarta: bina aksyara, 2003 <http://www.herachaqy.com/2016/02/peranan-bimbingan-konseling-di-sekolah.html>

Suwardiman, “*Polaritas netizen amati pemerintah*” (*On-Line*), Tersedia di <http://www.batukarinfo.com/news/polarisasi-netizen-amati-pemerintahan>. Di akses 8 Februari 2018 02.56

Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Renika Cipta, 2008

Septi Wahyuni, *Peningkatan Kedisiplinan Siswa Di Sekolah Melalui Teknik Kontrak Perilaku (Behavior Contract) Pada Anak Kelompok B Di Tk Aba Pakis Dlingo*, Skripsi Mahasiswa BK, 2016

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Alfabeta, Bandung, 2009

Sharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta, Rineka Cipta, 2010

Siti Zobidah Omar et al, *Children Internet Usage: Opportunities for Self Development Malaysia* : Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2014

Tri Widiastuti Dkk, *Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa*, Jurnal Penelitian & Artikel Pendidikan

Trecy Whitney Santoso, *Perilaku Kecanduan Permainan Internet & Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri*, (On-Line), Tersedia di: "<http://lib.unnes.ac.id/17403/1/1301408036.pdf>" <http://lib.unnes.ac.id/17403/1/1301408036.pdf> Rabu, 14 Maret 2018

Undang-Undang No.20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 6 tentang peran konselor dalam sistem pendidikan

Wawancara dengan Guru BK kelas X Pemasaran, Ibu Irma

Wahyuni Elisabet, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Kontrak Perilaku Terhadap Pengurangan Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII-8 SMP Negeri 2 Delitua Tahun Ajaran 2016/2017*, Skripsi Mahasiswa BK Universitas Negeri Medan 2017

SKALA KECANDUAN MEDIA SOSIAL

Nama :

Jenis kelamin`:

Umur :

Kelas :

A. PETUNJUK UMUM

1. Tuliskan identitas diri yaitu nama, jenis kelamin, umur, dan kelas anda di sudut kiri atas pada lembar jawaban.
2. Bacalah pernyataan setiap nomor dengan seksama.
3. Bacalah setiap petunjuk pengisian sebelum menjawab skala dan angket

B. . PETUNJUK PENGISIAN SKALA MOTIVASI BELAJAR

Pilihlah jawaban yang tampaknya paling mungkin dipilih jika anda mendapati diri anda dalam situasi seperti itu dengan member tanda cek list (√). Pilihlah jawaban berupa Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS),Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).
Dalam skala ini tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban yang anda pilih adalah benar.Asalkan anda menjawabnya dengan jujur, kerahasiaan identitas dan jawaban anda dijamin oleh peneliti.Oleh karena itu, usahakan agar jangan sampai ada nomor yang terlewat untuk dijawab.

C. PERNYATAAN

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya lebih senang mengobrol dengan teman-teman ketika ada waktu luang daripada membuka media sosial					
2	Satu jam membuka internet membuat saya merasa bosan					
3	Karena terlalu asyik mengakses media sosial, tugas sekolah tertunda					
4	Saya tidak senang mengobrol dengan teman-teman ketika ada waktu luang dan memilih membuka media sosial					

5	Saya kurang berminat mendengarkan penjelasan guru saat dikelas, sehingga memilih untuk membuka media sosial					
6	Saya mudah bosan ketika mengakses media sosial					
7	Saya menggunakan waktu pelajaran dengan baik tanpa harus membukan media sosial					
8	Saya merasa memerlukan tambahan waktu ketika mengakses media sosial					
9	Saya dapat berinteraksi selama lebih dari satu jam setiap harinya					
10	Saya merasa mudah bosan ketika menggunakan internet/media sosial					
11	Ketika pelajaran berlangsung saya lebih senang mencatat dari pada membuka internet					
12	Saya merasa malu ketika ada orang yang mengingatkan saya untuk menghentikan penggunaan internet					
13	Saya terbiasa menggunakan internet lebih dari satu jam					
14	Saya merasa belum puas jika hanya membuka internet selama satu jam					
15	Saya tidak bisa tidur jika tidak menggunakan internet terlebih dahulu					
16	Jika tidak bisa berinternet saya tidak merasa kecewa					
17	Saya merasa semakin lama berinternet semakin membosankan					
18	Saya merasa kesal apabila tidak bisa mengakses internet					
19	Saya merasa harus membukan internet beberapa kali meskipun hanya melihat pemberitahuan di akun media sosial					
20	Saya merasa gelisah jika tidak ada waktu untuk membuka internet					
21	Saya tidak akan membuka internet lebih dari satu jam					
22	Semakin lama saya semakin jarang membuka media sosial					
23	Saya mengakses internet/media sosial lebih lama dari pada mengobrol dengan teman					
24	Saya suka begadang karena membuka media sosial					
25	Semakin malam membuka media sosial semakin menyenangkan					

Data *Pretest* dan *Posttest* Eksperimen dan Kontrol

Data <i>Pre-test</i> Eksperiment																													
No	Responden	item																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Jumlah	krtiteria	
1	Konseli 1	2	2	5	5	5	2	2	1	5	5	5	5	5	1	2	5	5	5	5	3	2	5	5	1	92	tinggi		
2	Konseli 2	2	5	4	5	5	2	2	5	4	5	5	5	5	2	2	4	5	3	3	2	2	3	4	3	89	sedang		
3	Konseli 3	2	4	3	3	4	2	2	2	5	4	3	3	3	1	1	3	4	4	4	3	1	5	5	5	74	sedang		
4	Konseli 4	1	2	5	5	5	2	2	1	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	1	4	4	5	96	tinggi		
5	Konseli 5	2	4	5	5	5	2	2	2	4	5	4	5	5	5	2	5	4	5	5	2	5	5	4	1	97	tinggi		
6	Konseli 6	1	4	3	4	5	5	4	3	4	5	4	5	5	4	4	5	5	2	4	4	3	4	5	3	97	tinggi		
7	Konseli 7	2	2	4	1	1	2	2	2	4	1	4	4	4	1	2	5	1	1	5	1	5	5	4	5	5	68	sedang	
8	Konseli 8	5	3	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	3	3	5	2	3	5	5	1	5	5	5	100	tinggi	

Data <i>Pre-test</i> Kontrol																												
No	Responden	item																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Jumlah	krtiteria
1	Konseli 1	2	2	5	5	5	2	2	1	5	5	5	5	5	5	1	2	5	3	5	5	3	2	5	5	1	90	sedang
2	Konseli 2	2	1	4	5	5	2	2	2	4	5	5	5	5	5	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	3	80	sedang
3	Konseli 3	2	4	3	3	4	2	2	2	5	4	3	3	3	3	1	1	3	4	4	4	1	1	3	5	5	70	sedang
4	Konseli 4	1	2	5	5	5	2	2	1	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	1	1	4	4	5	92	tinggi
5	Konseli 5	2	4	5	5	5	2	2	2	4	5	4	5	5	5	5	2	5	4	5	5	2	1	5	4	1	93	tinggi
6	Konseli 6	1	4	3	4	5	1	4	3	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	2	4	4	3	4	5	3	93	tinggi
7	Konseli 7	2	2	4	1	1	2	2	2	4	1	4	4	4	1	2	5	1	1	1	1	5	5	4	5	5	64	sedang

8	Konseli 8	5	3	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	3	3	1	2	3	5	1	1	5	5	5	92	tinggi
---	-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

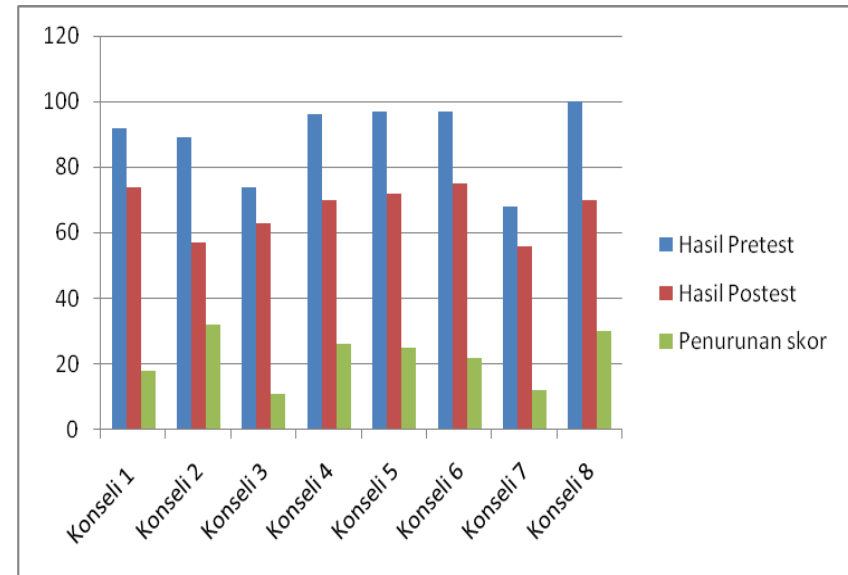
Data <i>Post-test</i> Eksperiment																												
No	Responden	item																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Jumlah	krtiteria
1	Konseli 1	2	2	2	5	2	2	2	1	5	5	5	2	5	2	1	2	5	5	5	2	3	2	5	2	1	74	sedang
2	Konseli 2	2	2	4	1	3	1	2	2	4	2	3	2	3	1	2	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	57	Rendah
3	Konseli 3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	4	3	3	3	3	1	1	3	4	2	4	3	1	3	2	5	63	sedang
4	Konseli 4	1	2	2	5	2	2	2	1	5	2	3	3	2	5	2	4	5	2	5	5	2	1	4	3	5	70	sedang
5	Konseli 5	2	4	2	3	2	2	2	2	4	5	4	3	3	2	5	2	2	4	2	5	2	3	3	4	1	72	sedang
6	Konseli 6	1	2	3	3	3	2	4	3	4	2	4	2	5	3	3	4	5	2	2	4	4	3	4	3	2	75	sedang
7	Konseli 7	2	2	4	1	1	2	2	2	3	1	4	4	4	1	2	3	1	1	3	1	2	3	4	3	3	56	Rendah
8	Konseli 8	2	3	4	3	2	3	4	4	2	4	2	2	2	4	3	3	5	2	3	2	5	1	3	2	3	70	sedang

Data <i>Post-test</i> Kontrol																												
No	Responden	item																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Jumlah	krtiteria
1	Konseli 1	2	2	4	4	3	2	2	1	4	3	4	5	4	5	1	2	4	3	5	4	3	2	4	3	1	76	sedang
2	Konseli 2	2	1	4	4	4	2	2	2	3	4	3	4	4	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	3	70	sedang
3	Konseli 3	2	4	3	3	4	2	2	2	4	4	3	3	3	3	1	1	3	4	4	4	1	1	3	4	4	68	sedang
4	Konseli 4	1	2	4	4	4	2	2	1	5	5	5	4	3	4	3	4	4	3	4	4	1	1	4	4	4	78	sedang
5	Konseli 5	2	4	4	3	4	2	2	2	4	3	4	3	4	3	3	2	5	4	3	3	2	1	3	4	1	74	sedang
6	Konseli 6	1	4	3	4	5	1	4	3	4	5	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	81	sedang

7	Konseli 7	2	2	4	1	1	2	2	2	4	1	4	4	4	1	2	5	1	1	1	1	2	2	4	5	5	58	Rendah
8	Konseli 8	5	3	4	4	3	4	4	4	5	4	4	3	2	4	3	3	1	2	3	3	1	1	4	3	3	77	sedang

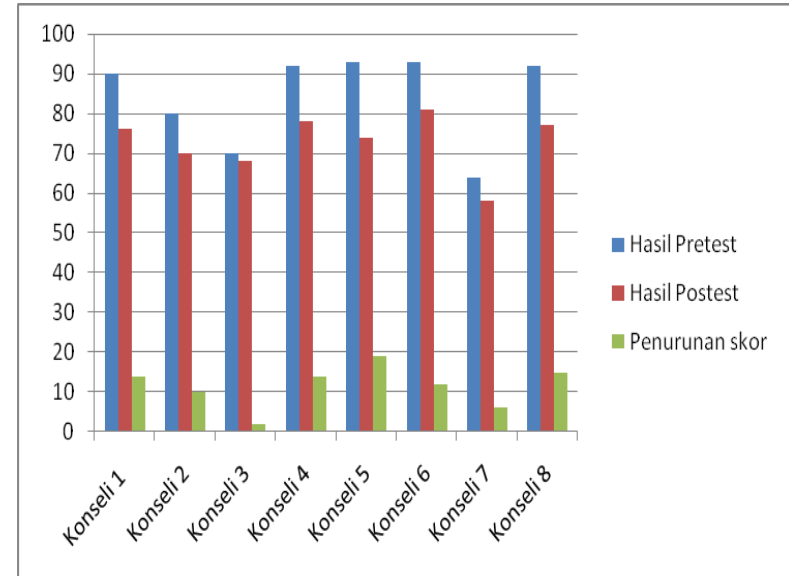
Hasil pretest dan posttest kelas Eksperimen

	Inisial Peserta Didik	Hasil Pretest	Hasil Posttest	Penurunan skor
1.	Konseli 1	92	74	18
2.	Konseli 2	89	57	32
3.	Konseli 3	74	63	11
4.	Konseli 4	96	70	26
5.	Konseli 5	97	72	25
6.	Konseli 6	97	75	22
7.	Konseli 7	68	56	12
8.	Konseli 8	100	70	30
	N = 8	$\sum x_1 = 713$	$\sum x_2 = 537$	$\sum x_3 = 176$
		$X = \frac{\sum x_1}{N}$ $X = \frac{613}{8} = 89,125$	$X = \frac{\sum x_2}{N}$ $X = \frac{537}{8} = 67,125$	$X = \frac{\sum x_3}{N}$ $X = \frac{176}{8} = 22$



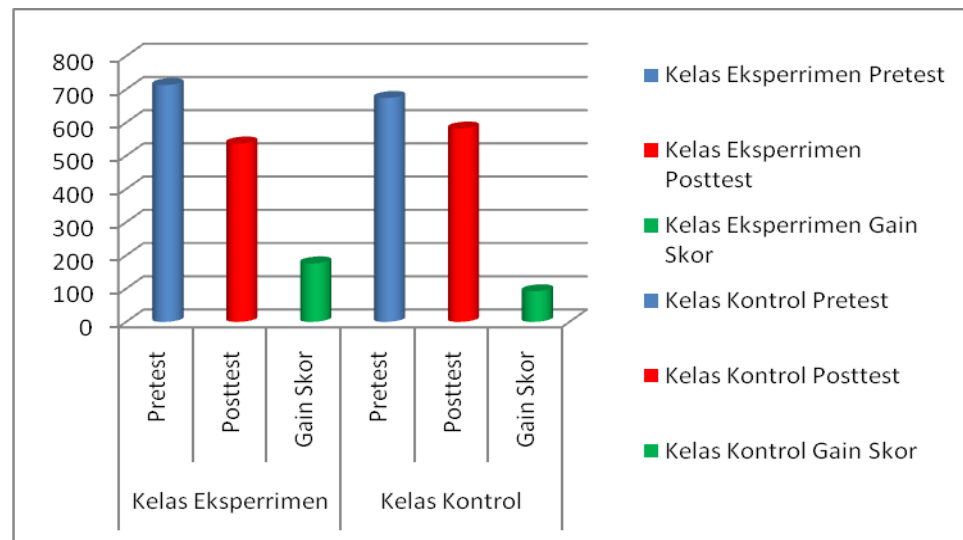
Hasil pretest dan posttest kelas Kontrol

No.	Inisial Peserta Didik	Hasil Pretest	Hasil Posttest	Penurunan skor
1.	Konseli 1	90	76	14
2.	Konseli 2	80	70	10
3.	Konseli 3	70	68	2
4.	Konseli 4	92	78	14
5.	Konseli 5	93	74	19
6.	Konseli 6	93	81	12
7.	Konseli 7	64	58	6
8.	Konseli 8	92	77	15
	N = 8	$\sum x_1 = 674$	$\sum x_2 = 582$	$\sum x_3 = 92$
		$X = \frac{\sum x_1}{N}$ $X = \frac{674}{8} = 84,25$	$X = \frac{\sum x_2}{N}$ $X = \frac{582}{8} = 72,75$	$X = \frac{\sum x_3}{N}$ $X = \frac{92}{8} = 11,5$



Perbandingan hasil eksperimen dan kontrol

No	Kelas Eksperimen			Kelas Kontrol		
	Pretest	Posttest	Gain Skor	Pretest	Posttest	Gain Skor
1	92	74	18	90	76	14
2	89	57	32	80	70	10
3	74	63	11	70	68	2
4	96	70	26	92	78	14
5	97	72	25	93	74	19
6	97	75	22	93	81	12
7	68	56	12	64	58	6
8	100	70	30	92	77	15
Skor	713	537	176	674	582	92
Mean	89,125	67,125	22	84,25	72,75	11,5



Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.756	.922	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	133.8333	1389.937	.682	.	.743
Item2	133.9000	1399.748	.672	.	.745
Item3	133.8333	1405.661	.530	.	.746
Item4	133.7333	1416.823	.449	.	.748
Item5	133.1667	1419.523	.433	.	.749
Item6	133.2000	1425.131	.423	.	.750
Item7	133.6333	1404.171	.674	.	.745
Item8	133.5667	1426.392	.357	.	.750
Item9	133.8333	1426.695	.368	.	.750
Item10	133.3667	1411.137	.471	.	.748
Item11	133.9667	1410.102	.554	.	.747
Item12	133.3000	1430.010	.380	.	.751

Item13	133.7000	1393.183	.683	.	.743
Item14	134.0333	1426.930	.396	.	.750
Item15	133.7000	1392.148	.747	.	.743
Item16	133.1667	1432.695	.316	.	.752
Item17	134.0000	1403.724	.645	.	.745
Item18	133.8000	1410.855	.492	.	.747
Item19	133.9000	1399.748	.672	.	.745
Item20	133.6333	1394.723	.687	.	.744
Item21	134.0000	1412.690	.564	.	.747
Item22	133.8333	1389.937	.682	.	.743
Item23	133.9000	1399.748	.672	.	.745
Item24	133.3667	1405.068	.580	.	.746
Item25	134.0333	1432.585	.355	.	.751
VAR00003	68.4333	384.599	.993	.	.910

Wilcoxon Signed Ranks Test Eksperimen

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	8 ^a	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics ^b	
	Posttest - Pretest
Z	-2.521 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Correlations		Pretest	posstes
Pretest	Pearson Correlation	1	.760 [*]
	Sig. (2-tailed)		.029
	N	8	8
posstes	Pearson Correlation	.760 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.029	
	N	8	8

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Deskriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest	8	68	100	713	89.13	11.789
Posstes	8	56	75	537	67.13	7.492
Valid N (listwise)	8					

Frequency Table

Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 68	1	12.5	12.5	12.5
74	1	12.5	12.5	25.0
89	1	12.5	12.5	37.5
92	1	12.5	12.5	50.0
96	1	12.5	12.5	62.5
97	2	25.0	25.0	87.5
100	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 56	1	12.5	12.5	12.5
57	1	12.5	12.5	25.0
63	1	12.5	12.5	37.5
70	2	25.0	25.0	62.5
72	1	12.5	12.5	75.0
74	1	12.5	12.5	87.5
75	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	8 ^a	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics ^b	
	Posttest - Pretest
Z	-2.524 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Descriptives

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	8	64	93	84.25	11.573
Posttest	8	58	81	72.75	7.305
Valid N (listwise)	8				

Frequency Table

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	64	1	12.5	12.5	12.5
	70	1	12.5	12.5	25.0
	80	1	12.5	12.5	37.5
	90	1	12.5	12.5	50.0
	92	2	25.0	25.0	75.0
	93	2	25.0	25.0	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	58	1	12.5	12.5	12.5
	68	1	12.5	12.5	25.0
	70	1	12.5	12.5	37.5
	74	1	12.5	12.5	50.0
	76	1	12.5	12.5	62.5
	77	1	12.5	12.5	75.0
	78	1	12.5	12.5	87.5
	81	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

Dokumentasi Pelaksanaan Konseling *Behaviour Contract*



Wawancara dengan guru BK



Pelaksanaan Pretest





Persetujuan Kontrak





Sesi Konseling *Behaviour Contract*